



GRUPO DE MONTAÑA STANDARD



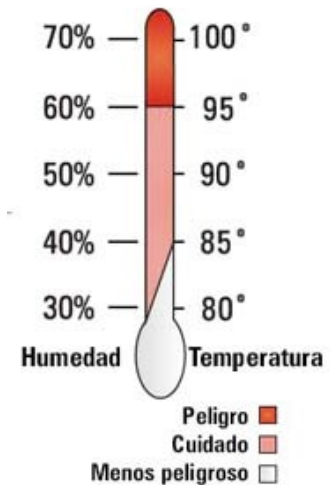
Medicina para montañeros

Resúmenes

3.- El Calor

La temperatura corporal

- El cuerpo tiene una temperatura de funcionamiento, 37°C, que intenta mantener constante a través del sudor fundamentalmente:
 - El sudor que se evapora sobre la piel baja la temperatura del cuerpo
- El ejercicio, la ropa, la humedad del aire y la temperatura exterior condicionan ese equilibrio:
 - El ejercicio aumenta la temperatura
 - La ropa retiene el calor corporal y puede retener el sudor (si no “transpira”), evitando su evaporación.
 - Con mucha humedad, el sudor no se evapora y no baja la Tª corporal.
 - Con mucha temperatura ambiente la evaporación del sudor depende de la presencia de brisa.
- Con el sudor se pierde líquido y sales minerales (sal)



CALAMBRES POR CALOR

Qué HACER:

- Descansa un poco y enfríate
- Bebe zumos o una bebida que contenga electrolitos
- Realiza un estiramiento suave y masajea con suavidad el grupo de músculos afectado
- No retomes la actividad intensa durante varias horas o hasta mucho después de que hayan desaparecido los calambres por calor



Los músculos más afectados son los de las pantorrillas, los brazos, la pared abdominal y la espalda, aunque los calambres por calor pueden involucrar cualquier grupo muscular que se usa en el ejercicio

Qué NO HACER:

Reponer sólo agua cuando se está sudando en abundancia

SINCOPE POR CALOR

Pérdida de consciencia brusca y de breve duración por causa del calor

Qué HACER....antes de que aparezca:

- Asegurar hidratación adecuada
- Elegir ropa adecuada
- Tumbarse en el suelo si se tienen síntomas premonitorios

Qué HACER...si se produce:

- Tumbarse en el suelo con piernas en alto, en sitio fresco
- Beber al recuperarse



Qué NO HACER:

No hacer caso de los síntomas premonitorios: sudoración excesiva, visión borrosa, debilidad, palpitaciones, náusea, etc.

GOLPE DE CALOR

Qué HACER....antes de que aparezca:

- Asegurar provisión de agua y sal en los alimentos
- Elegir ropa adecuada

Qué NO HACER

- Esperar a tener sed para beber. (Si hace calor, debemos beber cada poco tiempo).
- Hacer actividad física a 37°C o menos si el aire es húmedo.

Se produce más calor del que el cuerpo puede eliminar y alcanza temperatura de 40-41°C.
Se pierde mecanismo de sudoración por deshidratación.



Qué HACER si ya se ha instaurado:

- Ponerse a la sombra
- Beber
- Abanicarse
- Enfriar el cuerpo por cualquier medio
- Puede ser una situación crítica. PEDIR AYUDA