# Cómo evitar una insolación

24 ago 2023

*Ante las continuas olas de calor de Cataluña, es necesario tomar precauciones para reducir los efectos negativos de las altas temperaturas sobre a salud. Descubre cuáles son las recomendaciones generales para evitar posibles insolaciones o golpes de calor.*




## ¿Qué una insolación?

La insolación es una de las afecciones más comunes en épocas estivales, debido al aumento de las temperaturas. Este trastorno por calor se produce cuando el cuerpo experimenta una exposición prolongada directa a la radiación solar, esto puede provocar que el sistema termorregulador sea insuficiente, llegando incluso a alcanzar los 40º, debido a la excesiva actividad que el cuerpo lleva a cabo para mantener su propia temperatura corporal.

A veces es fácil confundir una insolación con un golpe de calor, ya que ambas afecciones están relacionadas con el aumento de la temperatura corporal y comparten algunas sintomatologías. La diferencia principal entre insolación y golpe de calor es que la primera se debe a una exposición directa al sol y, la segunda, a las temperaturas elevadas.

## Cómo prevenir una insolación

Una insolación puede producir dolores de cabeza, mareos, náuseas, incluso pérdida de conciencia, por lo que es mejor prevenir que curar.

Desde el Ministerio de Sanidad [ https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/saludAmbLaboral/planAltasTemp/2023/recomendacionesEstivales.htm ] cada año lanzan un decálogo de recomendaciones generales para prevenir los efectos de las altas temperaturas estivales.

1. **Beber agua con frecuencia.**
2. **Evitar** bebidas con cafeína, azucaradas o alcohólicas.
3. **Especial atención** a bebés, personas mayores, embarazadas y lactantes.
4. Permanecer en **lugares frescos** en horas de mucho calor.
5. **Reducir los paseos, el deporte y la exposición solar en las horas centrales del día** (12h/17h)
6. Usar **ropa ligera y holgada.**
7. **Consulta al médico** si los síntomas permanecen.
8. **Come ligero** (frutas de verano [ /shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00013.xml ] o verduras).

© 2021 Caprabo, S.A. Todos los derechos reservados

9. **Nunca dejes a nadie en el vehículo estacionado**.
10. Mantén tus **medicinas en un lugar fresco**.

# Síntomas

Los primeros síntomas de una insolación empiezan a experimentarse horas después de la exposición solar prolongada.

- La piel enrojecida.
- Sensación de tener fiebre.
- Dolor de cabeza.
- Cansancio físico, fatiga.
- Calambres musculares.
- Mareos, náuseas, vómitos.
- Sudoración abundante.
- Sed intensa.
- Visión borrosa.

# Tratamiento

Si a pesar de haber tomado todas las medidas preventivas empiezas a padecer síntomas de insolación o alguien próximo a ti, el tratamiento recomendado por los sanitarios es:

1. Dirigirse a un **lugar fresco y a la sombra.**
2. **Posición semisentada**, con la cabeza elevada para favorecer la entrada de aire.
3. **Reducir la temperatura corporal** mediante abanicos, compresas de agua fría en la nuca, frente, muñecas.
4. **Beber pequeños sorbos de agua fresca** para rehidratarse.
5. Si hay pérdida de conciencia, la mejor posición es **tumbada con las piernas flexionadas** mientras llega el servicio de emergencia.
6. Pasados estos pasos, lo mejor es **dirigirse a un centro de salud** para hacer una valoración.

¡Si tienes una jornada de playa o una excursión a la vista, ten en cuenta estos consejos y evita así una posible insolación!

© 2021 Caprabo, S.A. Todos los derechos reservados