Enfermedades por el calor en deportistas



A- AGOTAMIENTO:

Causas: Falta de aclimatación, intensa sudoración por falta de sales, vómito y diarrea, uso de diuréticos, reemplazo inadecuado de las pérdidas de agua y sales.

Signos y síntomas: Sed intensa, lengua seca, vértigos, desmayos, incoordinación, obnubilación, calambres y espasmos musculares, temperatura moderada con piel húmeda y fresca.

Primeros auxilios: Llamar a la asistencia médica. Mientras llega: Reposar en ambiente fresco, apantallar al paciente, aplicar paños fríos en cabeza, tronco y extremidades. Darles sorbos de agua (un vaso cada 30 minutos).

B- CALAMBRES:

Causas: Ejercicio intenso en el calor. Intensa sudoración y pérdida de sales por el sudor.

Signos y síntomas: Temblores, espasmos y calambres musculares en brazos, piernas y abdomen. Fatiga muscular.

Primeros auxilios: Suspender actividad y masajear suavemente los músculos afectados. Reposar en ambiente fresco, beber abundante líquido (despacio) y comer alimentos salados.

C- DESMAYOS:

Causas: disminución de la actividad cerebral, dilatación de las venas periféricas, edemas en los miembros inferiores (arqueros, espectadores). Acumulación de sangre en miembros inferiores (deportistas en actividad).

Signos y síntomas: Debilidad general y caída al suelo, hipotensión, visión borrosa, palidez, elevación de temperatura corporal.

Primeros auxilios: Acostar al jugador de espaldas, sin almohada, con los pies levantados, reposarlo en ambiente fresco, beber, de a sorbos, abundante agua y traer ayuda médica.

D- GOLPE DE CALOR:

Causas: Falla brusca de la termorregulación.

Signos y síntomas: Estado de postración extrema, alteraciones de la conciencia de distinto grado. Movimientos involuntarios de los miembros. Pulso y respiracion acelerados, temperatura elevada(más de 40 grados). Piel seca y caliente por interrupción de sudoración.

Primeros auxilios: LLAMAR URGENTE AL MEDICO, ES UNA EMERGENCIA Y LA DEMORA PUEDE SER FATAL. Mientras llega: Bajar temperatura de paciente por medio de sábanas mojadas sobre el cuerpo, cambiándolas frecuentemente. Ventilar o apantallar. Baños de inmersión, en agua enfriada y si esta consciente dar sorbos de agua sin cesar. Transportarlo al centro de atención con el cuerpo desnudo humedecido con alcohol o agua y apantallándolo.

por Alejandro Luis Trionfini