

Insolación

La **insolación** es la enfermedad más peligrosa relacionada con el calor que puede ser fatal.

Son dos las características que definen a la insolación: una temperatura corporal interna superior a 104 °F (40 °C) y signos neurológicos como confusión, convulsión o pérdida de la conciencia.

Algunas de las primeras células del cuerpo que resultan afectadas son aquellas que se encuentran en el cerebro. Estas células son sensibles a los cambios de temperatura. El corazón también tiene que trabajar más para empujar la sangre hacia la piel. A medida que la temperatura de la persona se acerca más a la temperatura del aire, el índice de calor que se transfiere a la piel disminuye. A mayor humedad, la evaporación del sudor también disminuye. La sudoración provoca mayor deshidratación y pérdida de electrolitos y minerales vitales para el funcionamiento de los músculos y las células nerviosas. Debido a que el cuerpo ya no es capaz de enfriarse por sí mismo mediante la sudoración, el ritmo cardíaco y la respiración aumentan para compensar. Esto puede empeorarse con medicamentos que alteran la función cardíaca o con enfermedades crónicas.

La **insolación clásica** ocurre en personas que están expuestas a un ambiente cálido, especialmente los jóvenes y ancianos. Aquellos que padecen enfermedades crónicas como la enfermedad de Parkinson, insuficiencia cardíaca o diabetes, o aquellos que toman medicamentos pueden tener una menor respuesta ante la deshidratación. La **insolación por esfuerzo** ocurre en las personas sanas que realizan actividades extenuantes en clima caluroso, como maratonistas, militares novatos y jugadores de fútbol.

Prevención

- Programe actividades al aire libre durante momentos frescos del día.
- Tome mucho líquido. Evite bebidas con mucha cantidad de azúcar o alcohol, las cuales pueden causar deshidratación.
- Use ropa suelta y de colores claros.
- Acclímese a ambientes cálidos nuevos durante varios días, si es posible.
- Esté atento a los efectos secundarios de los medicamentos. Si toma medicamentos, esté atento a aquellos que puedan causar pérdidas de líquidos, disminución de la sudoración o reducción del ritmo cardíaco. Entre los medicamentos frecuentes están aquellos que se utilizan para la depresión, la presión arterial y la enfermedad cardíaca, y para la tos y los resfríos.
- Nunca deje a un adulto o a un niño con discapacidad en un auto sin vigilancia.

Qué hacer

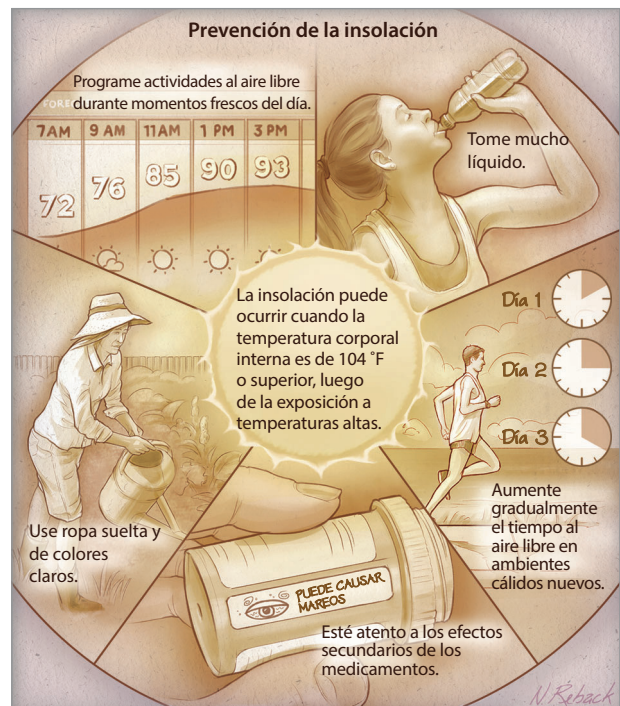
Si observa los siguientes signos de insolación, llame al 911 de inmediato: temperatura corporal interna superior a 104 °F; ritmo

cardíaco acelerado; respiración acelerada; enrojecimiento, piel caliente; náuseas y vómitos; o cambios de estado mental (dolor de cabeza, confusión, balbuceo, convulsión o estado de coma).

Siga los siguientes pasos mientras espera al personal de emergencia:

- Retire al individuo del calor.
- Quítele la ropa para favorecer el enfriamiento.
- Acomode a la persona de costado para reducir la aspiración.
- Sumerja al individuo en agua fría o aplíquele trapos fríos y húmedos o compresas de hielo en la piel (cuello, axila y zona de la ingle donde se ubican los vasos sanguíneos grandes) para reducir la temperatura corporal.
- Continúe enfriando al individuo hasta que la temperatura corporal alcance los 101 °F a 102 °F (38.4 °C a 39 °C).
- No le dé ningún tipo de líquidos a la persona, ya que no es seguro beber durante un nivel de conciencia alterado. Si la persona está despierta y solicita agua, dele pequeños sorbos.
- Evite la aspirina y el acetaminofeno; no ayudan a producir enfriamiento.

A pesar de la atención médica activa, la insolación puede dañar varios órganos en el cuerpo, incluido el cerebro, el hígado, los riñones y los músculos (descomposición muscular o **rabdomiólisis**). Puede dejar a los individuos afectados con un daño neurológico permanente y, si no se trata a tiempo, puede causar la muerte.



PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention)
<https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/index.html>
- MedlinePlus
<https://medlineplus.gov/ency/article/000056.htm>

Autores: Alan N. Peiris, MD, PhD, FRCP (Londres); Sarah Jaroudi, BS; Rabiya Noor, BS
Divulgaciones relacionadas con conflictos de interés: Los autores han completado y presentado el Formulario del Comité Internacional de Editores de Revistas Médicas (International Committee of Medical Journal Editors, ICMJE) para la divulgación de posibles conflictos de intereses, y no se informó de ningún conflicto.

Fuente: Bobb JF, Obermeyer Z, Wang Y, Dominici F. *JAMA*. 2014;312(24):2659.

La Hoja para el paciente de JAMA es un servicio público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de atención médica pueden fotocopiar esta hoja con fines no comerciales para compartirla con los pacientes. Para comprar reimpressiones en grandes cantidades, llame al 312/464-0776.