



GOLPE DE CALOR

Vamos a dar unos consejos que pueden evitarnos más de un susto. Intentaremos prevenir el golpe de calor y la insolación. La diferencia entre ambos depende de la fuente de calor: si es el sol directamente, hablaremos de una insolación.

El golpe de calor se produce habitualmente tras hacer ejercicio físico bajo el sol o a altas temperaturas. Lo peligroso es que sus efectos no se notan hasta que casi nos hemos quedado sin electrolitos (potasio, sodio, etc.), lo que requerirá una vía de suero en la sala de urgencias de un hospital.

Pero no hace falta llegar a estos extremos de calor, ni de ejercicio, para que esto suceda. En personas que se encuentran en las edades más vulnerables de la vida como ancianos y niños, el golpe de calor puede producirse sólo por el calor externo.

Aparte de a mayores y niños, el golpe de calor puede afectar a personas que estén haciendo, por ejemplo, una caminata o practicando algún deporte sosegado, pero que de repente comienzan a sentir un calor interno que, unido al externo, causa cierta sensación de asfixia. La piel comienza a enrojecerse, después a amoratarse y el corazón late fuerte. Hay una ausencia total de sudoración y éste es el síntoma que nos debe poner en alerta.

ACONITUM NAPELLUS

Hay un medicamento homeopático que puede evitar estos sustos: el *Aconitum napellus*. Descansando, hidratándonos, cubriéndonos la cabeza con un paño húmedo y tomando 3 gránulos cada 15 minutos, podemos evitarnos la visita al hospital.

En la insolación siempre hay un componente de exposición solar que debe ser explorado por el médico para evaluar posibles quemaduras y efectos más graves. Pero el golpe de calor, que se produce incluso sin salir de casa y provoca síntomas inespecíficos de cansancio, sed y boca seca, puede acabar en una descompensación de nuestro sistema termorregulador y acabar incluso siendo fatal.

Para prevenir este problema tan frecuente en verano, es muy útil recomendar en la farmacia este medicamento: *Aconitum napellus* 30 CH, tres gránulos, tres veces al día, si hay mucho calor externo, y cada 15 minutos si se notan síntomas de golpe de calor, aparte, claro está, de las medidas generales mencionadas. Esta simple acción podrá evitar más de un susto e incluso salvar alguna vida.