

El verano y las patologías por el calor



DRA. LUCÍA GUILLEN

*Jefa del Servicio de Urgencias
Hospitales San Roque
Las Palmas*

Nos acercamos al verano, y propio de éste son las altas temperaturas, por ello desde el Servicio de Urgencias de Hospitales San Roque Las Palmas de Gran Canaria queremos recordar, la importancia de las patologías por calor y su prevención.

El organismo humano funciona a unos 37° y es bastante sensible a las variaciones externas de temperatura. Para regularla, dispone de mecanismos que la normalizan como por ejemplo, a través del sudor, que distribuyen el calor mediante la sangre y lo expulsan hacia el exterior. Cuando este sistema falla, la temperatura corporal puede elevarse a niveles peligrosos y causar enfermedades graves que pueden dañar el cerebro u otros órganos vitales e incluso poner en peligro la vida.

La mayoría de estas enfermedades, causadas por el calor, ocurren por permanecer expuesto al mismo demasiado tiempo, pero también por actividades físicas agotadoras en días muy calurosos.

Las personas con mayor riesgo son los ancianos, niños y las personas que padecen enfermedades crónicas (corazón, bronquios, diabetes, obesidad, etc.) y también aquellos con enfermedades mentales.

Las enfermedades relacionadas con el calor incluyen:

● **Insolación y Golpe de calor** (Insolación: exposición prolongada a la radiación solar directa, sobre la cabeza; Golpe de calor combinación de altas temperaturas, y poca aireación): una enfermedad peligrosa para la vida en la cual la temperatura corporal puede subir por encima

de los 40°C en minutos; los síntomas son: piel seca, enrojecida y caliente, pulso rápido, mareos, confusión mental, dolor de cabeza intenso, pérdida de conocimiento, convulsiones.

● **Agotamiento por calor:** una enfermedad que puede preceder al golpe de calor y ocurre al perder gran cantidad de agua y sales por el sudor. Los síntomas pueden incluir sudoración profusa, respiración rápida, debilidad, náuseas y vómitos, síncope.

● **Calambres por calor:** dolores o espasmos musculares que ocurren por ejercicio intenso.

● **Erupciones cutáneas por calor:** irritación de la piel por exceso de sudoración.

¿Qué hacer ante un golpe de calor?

Si se produce un golpe de calor es necesario actuar rápidamente:

- ✓ Poner a la persona en un sitio fresco a la sombra, y colocarle los pies en alto.
- ✓ De continuar al sol, la temperatura no descendería e incluso podría subir más.
- ✓ Llamar al teléfono de urgencias 112.
- ✓ Desvestir a la persona y enfriar rápidamente usando lo que consiga, colocando tela mojada o hielo en las axilas o ingles, ducha, manguera ...
- ✓ Si es posible, mover a la persona afectada a zonas con aire acondicionado o ventilador.
- ✓ Colocar de lado si tiene vómitos y no dar líquidos.
- ✓ Si la persona tiene una temperatura superior a 40°C bañarla con agua fría.

¿Cómo prevenir las patologías por calor?

Existen ciertas medidas que nos ayudarán a la hora de enfrentarnos al calor del verano y evitar así un golpe de calor:

✓ Beber muchos líquidos aunque no se sienta sed. Resulta recomendable tomar al menos 2 litros diarios. Sobre todo los ancianos y los niños pequeños.

✓ Evitar bebidas con alcohol, cafeína o mucho azúcar porque facilitan la pérdida de líquido con la sudoración.

✓ Vestir con ropa ligera, clara y de algodón, que permita la transpiración. Las fibras acrílicas dificultan la transpiración y retienen más calor.

✓ Aclimatarse gradualmente al calor, dejar que el cuerpo se acostumbre a los cambios de temperatura.

✓ Comer comida ligera y fresca, a ser posible alimentos vegetales naturales crudos (ensaladas, frutas y verduras). Evitar comidas calientes y grasas.

✓ No permanecer en vehículos estacionados y cerrados.

Permanecer en áreas con aire acondicionado (centros comerciales, cines, bibliotecas)

✓ Descansar con frecuencia y a la sombra si se realiza trabajo en el exterior.

✓ Utilice sombreros ligeros con rejilla y protector solar SPF 15 o mayor.

✓ Si permanecemos en casa, intentar mantener la casa en el interior fresco y bien ventilado. Si siente mucho calor, tome un baño o ducha de agua fresca.

✓ Los ancianos y los niños deben permanecer en los domicilios en las horas de máximo calor. No abrigar a los bebés.

✓ Limite la actividad física a las primeras horas de la mañana y últimas horas de la noche. Evite ésta entre las 10 y las 15 h.

✓ Si siente mareos, deje la actividad y busque lugar sombreado o con aire acondicionado.