



CONSULTA MÉDICA



DR. FRANCISCO MARÍN
Médico de Atención Primaria

Consúltanos tus dudas sobre salud para conocer mejor tu cuerpo y lo que pasa en su interior



Protégete frente al calor para que tu salud no se resienta

¿Por qué en verano se sufren "golpes de calor"?

El cuerpo humano debe mantenerse siempre más o menos a la misma temperatura (durante el día se producen ligeras variaciones). Por ello, cuando hace calor se activan mecanismos (como el sudor) que evitan que la temperatura corporal suba. En general, esas "herramientas" funcionan para regular la temperatura pero en ocasiones resultan insuficientes y se produce el "golpe de calor".

¿Qué causa que fallen esos mecanismos?

Un ambiente muy caluroso, y con una humedad relativa muy elevada, impide que el cuerpo logre expulsar correctamente el calor sobrante en forma de sudor. Lo mismo ocurre si el organismo está deshidratado, puesto que eso dificulta el proceso de sudoración.

¿El golpe de calor "avisa" de algún modo?

Un dolor de cabeza mantenido junto con náuseas (con o sin vómitos) y una intensa sensación de sed pueden ser síntomas de golpe de calor.

"Sufrir náuseas, mareo o dolor de cabeza, pueden ser la señal de un golpe de calor"

¿Es importante tomar medidas rápidas?

Se debe actuar rápidamente ante los síntomas. Si te ocurre, colócate en un lugar a la sombra y fresco, bebe agua, mójate y abanícate. En los casos más graves se pueden presentar convulsiones, somnolencia inexplicable, e incluso pérdida de conocimiento. Hay que avisar lo antes posible a los servicios sanitarios (061).

¿Qué personas tienen más riesgo de sufrirlo?

Cualquier persona sometida a un exceso de temperatura puede desarrollar un golpe de calor. Pero tienen más riesgo de sufrirlo en general todas las que por alguna razón tienen dificultades para beber agua por sí mismas (como personas mayores, enfermos dependientes, bebés y niños...). También quienes padecen enfermedades crónicas (como diabetes, insuficiencia renal o cardíaca...) han de vigilar especialmente.

¿Hay fármacos que pueden afectar también?

Sí, la medicación para controlar diversos problemas de salud pueden afectar a la capacidad de sudar. Puede ocurrir con los antidepresivos, algunos neurolepticos, ciertos anti-histamínicos y diversos antihipertensivos.

Así evitarás que el calor te afecte

No hacer ejercicio físico al sol es esencial para alejar el riesgo de un golpe de calor. Pero hay otras medidas que te ayudan:

PRECAUCIONES A TOMAR EN TU CASA

- ★ Durante las horas de sol cierra las persianas de las habitaciones más soleadas.
- ★ Abre las ventanas de casa durante la noche para refrescarla y cuando haga calor permanece en esas estancias más frescas.
- ★ Utiliza algún tipo de climatizador (ventilador, aire acondicionado...) para refrescar el ambiente.

Y CUANDO ESTÉS EN LA CALLE...

- ★ Refréscate a menudo (mojándote la cara con agua, por ejemplo) y evita el sol directo, procurando pasear por la sombra.
- ★ Protégete del sol con una gorra o sombrero y utiliza ropa ligera, de colores claros y que no sea ajustada.
- ★ Procura parar a descansar en lugares frescos de vez en cuando y bebe agua a menudo.