



## Los efectos del calor en exceso en el organismo

El ser humano dispone de mecanismos naturales para regular el calor corporal, pero cuando las temperaturas suben en exceso las consecuencias pueden ser peligrosas.

Al principio del verano y cuando se esperen los días más calurosos del año, conviene insistir en algunas medidas para prevenir los temidos golpes de calor.



Extreme las precauciones si está incluido dentro de los siguientes **factores de riesgo**, que aumentan la susceptibilidad a los efectos del calor excesivo sobre su organismo:

- Enfermedades cardiovasculares
- Enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión arterial, afecciones del riñón o del hígado, obesidad)
- Tratamiento con diuréticos, hipnóticos o neurolépticos
- Trastornos cognitivos como la demencia
- Enfermedades agudas (infecciones, quemaduras)
- Consumo de alcohol o drogas
- Factores sociales (aislamiento social, ausencia de climatización o ventilación).
- Personas que toman medicamentos anticolinérgicos, antiparkinsonianos o diuréticos.

En ocasiones también se pueden producir en adultos sanos si se exceden en la exposición ambiental.

Los efectos producidos por el calor, son el resultado del fracaso que se produce en los mecanismos fisiológicos que regulan la temperatura corporal, ante una sobrecarga de calor interna o ambiental.

Los centros de regulación, intentan mantener la temperatura corporal dentro de unos límites, alrededor de los 37°C, con el ejercicio la temperatura puede aumentar a 38-39°C sin ningún efecto perjudicial para la salud, siempre que el sistema de termorregulación mantenga su control.



La gravedad de estos trastornos va desde:

**AGOTAMIENTO POR DESHIDRATACIÓN:** Aparecen síntomas como sed intensa, dolor de cabeza, vértigo, cansancio, irritabilidad, hipotensión, taquicardia e hiperventilación, debido a la pérdida de líquidos y electrolitos y a alteraciones del sistema nervioso central.

**CALAMBRES:** Son espasmos dolorosos de los músculos voluntarios del abdomen y de las extremidades debido a la pérdida de sales y electrolitos.

**SÍNCOPE:** Trastorno que indica que hay un aporte insuficiente de sangre, oxígeno y glucosa en el cerebro, el afectado describe como una sensación de vahído, con visión borrosa y hasta desequilibrio corporal, el desmayo no suele durar mucho y la recuperación es rápida.

Tan pronto como el paciente se coloca en posición horizontal, el sistema vuelve a la normalidad. Si el calor no es eliminado, puede progresar a un golpe de calor.

**GOLPE DE CALOR:** Es la manifestación más grave, se produce cuando el organismo pierde el control de la temperatura corporal, sube por encima de los 40,5°C, provocando daño en las estructuras celulares y en el sistema termorregulador, con un alto riesgo de mortalidad.

Comienza con una reducción o cese de la sudoración, seguida de dolor de cabeza, mareo, confusión, taquicardia, piel caliente y seca, inconsciencia y convulsiones.



**Este último puede tener consecuencias letales por una elevación súbita de la temperatura corporal, requiere asistencia médica urgente, llamar a los servicios de emergencia (112).**

**En todos los casos de trastornos producidos por el calor** se deben adoptar medidas para **Bajar la temperatura:**

- Trasladar al afectado a la sombra, a lugar fresco y tranquilo.
- Mantener la cabeza un poco alta.
- Intentar refrescarle mojando su ropa; con compresas de agua fría y bolsas de hielo sobre la cabeza.
- Hidratar: Darle de beber si se encuentra consciente y no vomita, con pequeños tragos y lentamente. No conviene dar líquidos azucarados ni con cafeína, pues pueden aumentar la deshidratación, ni medicación para bajar la temperatura.
- Si fuera necesario solicitar ayuda médica.

**Para evitar los efectos perjudiciales debemos adoptar hábitos saludables y seguir pautas adecuadas cuando las temperaturas superen los 30 ° C.**



- **Extreme las precauciones cuando se prevea alcanzar 35 ° C o más.**
- Beber agua es fundamental para prevenir el desgaste, la fatiga muscular, e incluso la somnolencia producto la transpiración (sobre todo en verano).
- Beba agua con frecuencia, incluso aunque no tenga sed.
- No deje pasar más de dos horas sin beber. Si tiene sed o suda mucho, hágalo con más frecuencia aún.
- Beba agua antes, durante y después de la actividad física. Es útil ingerir soluciones isotónicas. Es necesario corregir el desequilibrio entre la ingesta y la eliminación de líquidos para evitar la deshidratación.
- Tenga cuidado con las bebidas muy frías, pueden producir calambres en el estómago.
- Evite las comidas pesadas de difícil digestión que hacen aumentar la temperatura interna.
- Haga comidas ligeras que ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor (ensaladas, frutas, verduras, zumos, etc.).
- Evite en la medida de lo posible la exposición al sol en exceso, especialmente en las horas centrales del día.
- Moderar la actividad física en las horas centrales del día.
- Permanezca el mayor tiempo posible (descansos) en lugares frescos, (comedor, vestuarios) a la sombra o climatizados, y refrésquese cada vez que lo necesite.



- Si siente mucho calor humidézcase con frecuencia el cuerpo y la cabeza, no se seque después de hacerlo.
- Nunca permanezca en un vehículo estacionado y cerrado, sin aire acondicionado, más si esté se encuentra estacionado en el sol.
- Si nota cansancio o mareo, retírese a un lugar fresco o ventilado y aflójese la ropa.
- Use ropa ligera y holgada, preferentemente de fibras naturales y de colores claros, gafas y protectores solares para la piel, con un factor de protección mínimo de 15.
- Preste especial atención si tiene alguna enfermedad que puedan agravarse con el calor y la deshidratación, como las patologías cardíacas, tomar algún medicamento que sea diurético,  $\beta$ -bloqueante, anticolinérgico, digitálico y barbitúrico. Consulte al especialista.
- En los días de mayores temperaturas vigile la aparición de abatimiento, vómitos, falta de apetito, dolores de cabeza, etc.



**En caso de golpe de calor, enfríe el cuerpo del afectado y avise para su inmediato traslado a un centro hospitalario.**