

Cuidado con el exceso de calor

¿Cómo nos afecta el calor?

Los días de calor intenso obligan al cuerpo humano a un esfuerzo de adaptación para mantener la temperatura corporal normal: se suda más, nuestras venas se dilatan...

El golpe de calor se produce cuando el organismo es incapaz de desprenderse del exceso de calor, bien porque la temperatura ambiental es muy elevada o bien porque la producción de calor es excesiva, por ejemplo por el ejercicio físico. La deshidratación, producida por la sudoración intensa, la excesiva humedad ambiental, la obesidad y algunas enfermedades facilitan el golpe de calor.

¿Cómo prevenir el golpe de calor?

- > En los días de intenso calor permanezca en lugares frescos, a la sombra y si es posible pase al menos dos horas en algún lugar climatizado. Tome una ducha o un baño fresco.
- > Beba mucha agua o líquidos sin esperar a tener sed, salvo si hay contraindicación médica. Evite las bebidas alcohólicas, café, té o cola y las muy azucaradas.
- > Baje las persianas evitando que el sol entre directamente. No abra las ventanas cuando la temperatura exterior es más alta. Evite usar máquinas y aparatos que puedan producir calor en las horas más calurosas. A partir de los 35°C en el interior de la vivienda, un ventilador sólo mueve el aire, no lo enfría. Utilice todas las medidas tradicionales a su alcance.
- > Haga comidas ligeras que le ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor (ensaladas, frutas, verduras, gazpachos o zumos).
- > Evite las actividades en el exterior en las horas más calurosas, sobre todo si las actividades son intensas. Niños, ancianos y trabajadores que estén mucho tiempo al aire libre, deben ser cuidados y parar lo que estén haciendo si comienzan a sentirse mal.
- > En caso de realizar ejercicio físico, beber 1 o 2 vasos de líquido 15 a 20 minutos antes e intentar beber líquido mientras ejercita, cada 15 a 20 minutos.
- > Si tiene que permanecer en el exterior procure estar a la sombra, use ropa ligera y de color claro, protéjase del sol, use sombrero. Utilice un calzado fresco, cómodo y que transpire.

Identifica los síntomas

El calor puede producir desde irritaciones en la piel y calambres hasta un aumento de temperatura considerable.

Nuestro organismo está compuesto de un 60% de agua. La pérdida de agua y sales minerales por el sudor, si no se repone, produce síntomas como dolor de cabeza, mareos,



debilidad muscular o calambres, náuseas y vómitos e incluso pequeñas elevaciones de la temperatura corporal.

¿Qué hacer en caso de un golpe de calor?

Ante los síntomas ya descritos, hay que llevar a la persona que los presente a un lugar fresco y colocarla tumbada con las piernas levantadas para favorecer la circulación de la sangre e iniciar maniobras de refrigeración. Después, hay que humedecer el rostro con una esponja o un paño.

Reconoce los problemas que produce el calor y toma medidas:

Calambres

Calambres musculares (en piernas, abdomen o brazos), sobre todo si se suda mucho durante una actividad física intensa.

¿Qué se debe hacer?

- > Parar toda actividad y descansar en un sitio fresco.

- > Evitar la actividad física intensa durante varias horas.
- > Beber zumos ligeros y bebidas deportivas diluidas en agua.
- > Consultar a su médico si los calambres duran más de una hora.

Agotamiento por calor

Ocurre después de varios días de calor: la sudoración excesiva reduce los fluidos corporales y la restauración de las sales.

Principales síntomas: debilidad, fatiga, mareos, náuseas, desmayo...

¿Qué se debe hacer?

- > Descansar en lugar fresco.
- > Beber zumos o bebidas deportivas diluidas en agua.
- > Consultar a su médico si los síntomas empeoran o duran más de una hora.

Golpe de calor

El cuerpo es incapaz de controlar la temperatura, que se va incrementando rápidamente y puede llegar a alcanzar los 40° C.

Principales síntomas: calor, sequedad y piel roja, pulso rápido, dolor intenso de cabeza, confusión y pérdida de conciencia.

¿Qué se debe hacer?

- > Llamar a urgencias.
- > Mientras se espera, enfriar el cuerpo, estar en una habitación oscura, poner paños de agua fría sobre el cuerpo o darse un baño o ducha fría. Sin ayuda médica urgente, un golpe de calor puede ser fatal.