

Prevención contra los efectos del calor



¿Cómo reacciona el cuerpo cuando hace calor?

Para que nuestro cuerpo funcione correctamente ha de estar a una temperatura entre 36 y 37°C. En los días de mucho calor, la temperatura aumenta y es cuando nuestro organismo pone en marcha los mecanismos de defensa, entre ellos la regulación de la temperatura corporal con la sudoración. Para que este mecanismo funcione correctamente es imprescindible que estemos bien hidratados, es decir, que tomemos abundante agua.

¿Cualquier persona puede verse afectada por el calor?

En principio sí, aunque hay grupos de personas con más riesgo:

- Personas mayores de 65 años
- Personas que están en cama, afectadas por alguna enfermedad crónica.
- Niños menores de 4 años y en especial menores de 1 año.
- Personas con enfermedades crónicas, que padecen del corazón, enfermedades del pulmón o insuficiencia en el funcionamiento de los riñones.
- Personas con enfermedades mentales de cierta gravedad, en especial si padecen disminución de las facultades mentales, depresiones graves o trastornos psicóticos.
- Personas muy obesas, que se reconocen como calurosas y sudan mucho.
- Personas que toman de manera regular algunos de los siguientes fármacos: diuréticos (aumentan la cantidad de orina), antihistamínicos (antialérgicos), antihipertensivos o fármacos para los trastornos mentales.

¿Qué medidas hay que tomar para evitar los efectos del calor?

Consumo de líquido:

- Los días de mucho calor tomar mucho agua de manera constante y a lo largo de todo el día.
- Beber aunque no se tenga sensación de sed. Es preferible beber agua fresca, no demasiado fría.
- Las personas sanas y que realizan grandes esfuerzos físicos pueden tomar bebidas deportivas que aportan agua y sales minerales.
- Evitar las bebidas alcohólicas, que no sacian la sed y pueden aumentar la deshidratación.
- Evitar el exceso de café y té y las bebidas azucaradas en exceso.

Consumo de alimentos:

- Para reponer las sales minerales que se pierden con el sudor es importante de manera obligada incluir en cada comida ensalada, frutas y verduras.
- Evitar las comidas grasas y demasiado abundantes, que dificultan la adaptación al calor.

Acondicionamiento de la casa:

- Evitar que el calor y el sol del día entren en la casa. Mantener las persianas bajadas y si el aire de la calle es muy caliente cerrar las ventanas.
- Al llegar la noche subir todas las persianas y abrir las ventanas, sobre todo aquellas que generan corriente de aire y permiten la ventilación de la casa.

Actividad física:

- Si puede, evitar realizar grandes esfuerzos físicos. En la medida de lo posible dejar esta actividad para primera o última hora del día, evitando la exposición al sol.
- Si no tiene más remedio que trabajar a pleno sol, proteger la cabeza con un sombrero y el cuerpo con ropa ligera, preferiblemente que sea de algodón o muy transpirable. Beber entre 2 y 4 vasos de agua fresca por hora.

Efectos del calor. Problemas principales.

Calambres musculares: Situación relativamente frecuente y en general poco importante. Interrumpir la actividad y descansar en sitio fresco. Tomar zumos de frutas o bebidas deportivas. Consultar al médico si duran más de 1 hora.

Agotamiento por calor: Estado de debilidad general, con sudor, fatiga, mareos y pudiendo generar pérdida de conciencia. Reposar en un sitio fresco y tranquilo. Tomar zumos de frutas y agua fresca. Si no se recupera en 1 ó 2 horas se debe consultar al médico.

El golpe de calor: Situación grave pero poco frecuente. El cuerpo no puede controlar la temperatura elevándose rápido por encima de los 40°C. Síntomas: piel caliente, roja y seca; náuseas y sed intensa; somnolencia y/o agresividad; pérdida de conciencia y convulsiones. Desplazarse de inmediato a un servicio de urgencias. Intentar bajar la temperatura del cuerpo mediante un baño de agua fría, paños y sábanas mojados. Situar a la persona en una habitación refrigerada.

