

# Cuidado con el exceso de calor

## ¿Cómo afecta el calor a nuestra salud?

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...

Este esfuerzo es mayor:

- Durante una primera ola de calor: el cuerpo aún no está acostumbrado a las altas temperaturas.
- Cuando el calor continúa durante varios días o si los días y las noches son calientes.
- Cuando hay mucha humedad y no hay viento.

## ¿Qué podemos hacer para proteger nuestra salud?

Los problemas de salud asociados a las altas temperaturas pueden evitarse con medidas muy sencillas:

- **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.
- 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.
- **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.
- 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**.

# Las Personas mayores, los enfermos y los niños tienen más problemas

***El calor no afecta a todas las personas por igual, algunas tienen más riesgo:***

- Las personas mayores, sobre todo las que viven solas o son dependientes.
- Personas que están enfermas (enfermedad cardiovascular, cerebrovascular, respiratoria, renal, neurológica, diabetes...) o medicadas (anticolinérgicos, antihistamínicos, fenotiazinas, anfetaminas, psicofármacos, diuréticos, beta bloqueadores...).
- Personas con facultades mentales disminuidas.
- Niños menores de 4 años.
- Personas con mucho peso.

## Si es muy mayor, toma medicación o padece una enfermedad crónica

Consulte con su médico acerca de las medidas suplementarias que debe adoptar. Siga tomando sus medicamentos. No se automedique.

## Ayude a las personas más frágiles de su entorno

***Las personas mayores que viven solas, las personas con facultades mentales disminuidas o incapaces de adoptar medidas protectoras sin ayuda:***

Deben ser visitados o controlados al menos una vez al día (mejor dos) por un miembro de la familia, amigo, vecino o por los servicios sanitarios o de cuidados a domicilio.

**Niños de 0 a 4 años.** Asegúrese de que beben mucho líquido, vístalos con ropa clara y ligera y no los deje nunca solos en automóviles al sol o con las ventanas cerradas.

**Las personas que realizan trabajos intensos, en el exterior o actividades deportivas intensas** deben reducir su actividad en las horas de máximo calor, protegerse del sol y beber abundantemente bebidas que repongan los líquidos y las sales perdidas por el sudor (agua, zumos, frutas, gazpacho, bebidas deportivas o rehidratantes...).

# ¿Qué problemas puede producir el calor y cómo debemos actuar?

El calor puede producir desde irritaciones en la piel y calambres hasta un aumento de temperatura tal, que puede llevarnos incluso a la muerte si no recibimos atención médica urgente.

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.

## **RECONOCER LOS PROBLEMAS DE SALUD QUE PRODUCE EL CALOR ES IMPORTANTE PARA TOMAR 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**

Problema grave: el cuerpo es incapaz de controlar la temperatura, que se va incrementando rápidamente y puede alcanzar los 40, 6° C.

Los síntomas principales: 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.

Las quemaduras solares se producen por el sol directo sobre la piel, aunque el día no sea muy caluroso. Deben evitarse, estando menos tiempo al sol y usando cremas de protección.