

## ¡Cuidado con el Calor!



**El verano es la época del año esperada por todos. Junto con esta estación llegan las vacaciones, los viajes, los paseos a la playa, pero también el calor, la exposición prolongada ante los rayos del sol y el exceso de sudoración.**

Es además, el momento del año que muchos escogen para comenzar una dieta y practicar ejercicios al aire libre que les permita lucir un mejor cuerpo con sus trajes de baño o ropas veraniegas.

Los primeros calores del año nos tientan a ciertos excesos. Uno de ellos es la necesidad estética de mostrarnos con una tez acorde a la estación. Mucho se habla y queda por hablar sobre los riesgos de una inadecuada exposición a los rayos solares. El organismo dispone de mecanismos para regular la temperatura corporal dentro de límites bastante amplios, lo que es llamado termorregulación; pero este mecanismo puede ser excedido no sólo en niños, ancianos o personas con algunas dolencias, sino que pueden llegar a ser insuficientes aun en los saludables jóvenes, con frecuencia más deseosos de disfrutar cada verano como si fuera el último.



## ¿Cómo es el equilibrio regulatorio de la temperatura corporal?

Nuestro cuerpo constantemente gana y pierde calor. Se genera gran cantidad de calor por los procesos biológicos internos del cuerpo (denominado en su conjunto metabolismo basal). Este calor se eleva con la actividad física. También se gana calor del medio ambiente en forma de radiaciones, fundamentalmente la solar u otras fuentes generadoras como pueden ser maquinarias o combustión de gas y otros productos a nuestro alrededor.



Por otra parte se pierde calor (siempre que la temperatura externa sea inferior a la del cuerpo) por radiación de ondas hacia el medio o por transferencia hacia el aire circundante. También se puede transferir nuestro calor directamente al contacto con objetos más fríos. Otra forma de perder energía calórica es a través de la evaporación del sudor y la respiración.



Los mecanismos de termorregulación corporal están constantemente activos y en ellos participan los sistemas nerviosos, cardio-circulatorio, renales y hormonales.

### ¿Qué ocurre cuando el calor es excesivo?

Hay falta importante de líquidos, pérdida de electrolitos (sodio, potasio, cloro etc.), elevación de la temperatura corporal y, producto de ello, afectación del funcionamiento de los distintos sistemas orgánicos. Nos enfermamos.

### ¿Qué trastornos se producen?

Una de las principales causas de enfermedades causadas por el calor es la deshidratación. La cantidad de agua necesaria para reponer los líquidos

que pierde el cuerpo varía de persona a persona y depende de la temperatura, humedad y del tipo de trabajo. Es importante conocer los síntomas que se producen, pues no siempre la sed es un aviso temprano de estos trastornos. Las enfermedades y sus síntomas pueden ser:

**Agotamiento por calor.** Se produce sudoración excesiva, palidez, calambres musculares, sensación de agotamiento, mareos o dolores de cabeza, sensación de náusea o vómito y puede producirse el desmayo.

**Golpe de calor.** Puede llegar a ser muy grave y es necesaria siempre la asistencia médica. Temperatura corporal superior a los 39°C, piel roja, caliente y usualmente seca, fuerte dolor de cabeza y/o mareos, dolor de estómago, estado de confusión o pérdida de conciencia.



### ¿Quiénes son susceptibles de padecer estas enfermedades?

Todos somos susceptibles de sufrir estos trastornos, aunque hay mecanismos de adaptación al calor dentro de ciertos límites, pero toman días o semanas en desarrollarse; por ello: ¡mucho cuidado al entrar el verano pues no estamos “adaptados”! Tienen una susceptibilidad mayor: quienes no han descansado lo suficiente, tienen sobrepeso, niños y adultos mayores de 40 años, quienes padecen de presión alta, están tomando medicamentos, alcohólicos, diabéticos, o quienes simplemente no siguen las medidas para controlar los efectos del calor.

### ¿Cuáles son las medidas a tomar?

Están en dos niveles: las medidas para prevenir los trastornos por calor y las medidas para tratar síntomas de trastornos por calor.

#### **Medidas preventivas:**

- Ingerir más líquidos independientemente del tipo de actividad, sin esperar estar sediento.
- Evitar bebidas con cafeína, alcohólicas o muy azucaradas.
- No exponerse al sol demasiado tiempo o en horarios en que los rayos solares llegan más verticalmente.
- Tener habitaciones ventiladas.
- De ser posible, permanecer en locales con aire acondicionado.
- Reducir la actividad física cuando el calor es excesivo o en locales cerrados. Ingerir al menos dos vasos de líquido por hora en estas

circunstancias.

- Descansar con frecuencia a la sombra.



- Usar ropa ligera, holgada y de colores claros.
- No permanecer en el interior de vehículos estacionados al sol o cerrados.
- Tener especial cuidado con niños menores de 4 años, personas mayores de 65 años y enfermos.
- Tener presentes los factores que aumentan la producción de calor (ejercicio físico, fiebre, hipertiroidismo, consumo de drogas); la absorción de calor (viviendas calurosas, trabajos en ambientes calurosos); interfieren con la pérdida de calor (temperaturas ambientales elevadas, alcoholismo, diabetes, elevada humedad ambiental, ropa inadecuada)

### Medidas ante síntomas de trastornos por calor:

• **Agotamiento por calor:** Si los síntomas son muy severos o la persona sufre de alguna enfermedad, solicite ayuda médica lo antes posible. Tomar bebidas frescas no alcohólicas, descansar, cambiarse a ropa ligera, ir a un lugar lo más fresco posible - idealmente con aire acondicionado; refrescarse con una esponja húmeda y si no tiene mareos tomar un baño con agua fresca. Si los síntomas no se alivian en una hora, solicitar asistencia médica para evitar llegar al cuadro de golpe de calor.

• **Golpe de calor:** Llamar al médico con urgencia; el golpe de calor es un cuadro que puede ser muy grave con mortalidad elevada y secuelas importantes si no se atiende de inmediato. Mover a la persona a un lugar con sombra, refrescarla con agua fría abundante hasta disminuir la temperatura a menos de 39°C. Si está consciente darle a beber líquidos frescos no alcohólicos.

Estemos alerta, no digamos "no te preocupes, lo que tiene es por el calor". Sí, lo que tiene es por el calor, pero puede ser muy grave

### Cuidado con el solárium

El uso de lámparas bronceadoras y solárium sin fines médicos, que en los últimos años ha aumentado mucho entre adolescentes y mujeres menores de 50 años, puede elevar el riesgo de contraer cáncer de piel.

Los soláriumos imitan la luz del sol y proporcionan dosis tan intensas y concentradas de rayos ultravioleta que se puede predecir que las personas que los usan puedan desarrollar cáncer de piel.

Uno de los últimos estudios realizados, patrocinado por el Instituto Nacional del Cáncer de Estados Unidos, siguió la evolución de un total de 1,500 personas, con edades comprendidas entre los 25 y los 74 años.

Entre ellos se han incluido personas sanas y cerca de 800 hombres y mujeres que han desarrollado algunos de los dos principales tipos de cáncer de piel: el denominado carcinoma de células escamosas y el carcinoma de células basales. Entre los que habían tenido sesiones de bronceado artificial aumentó en 2.5 veces el riesgo de desarrollar el primer tipo de cáncer y en 1.5 veces el segundo.

Para los investigadores, estos resultados son preocupantes, debido a "la creciente popularidad del bronceado artificial entre los adolescentes y jóvenes adultos".



Anteriores estudios habían apuntado a la relación que existe entre las camas bronceadoras y cáncer de piel del tipo melanoma, que es un tipo aún más agresivo. Sin embargo, no existían estudios acerca de la relación de estas máquinas con las formas más comunes de cáncer, las de tipo basal y escamoso. "Los usuarios de estos artefactos sufren a menudo quemaduras similares a las que provoca el sol, y esas quemaduras están relacionadas con un mayor riesgo de desarrollar los tres tipos de cáncer".

El estudio analizó las respuestas de los participantes en cuanto al uso de camas bronceadoras, horas de utilización, tendencia a las quemaduras, tratamientos de radiación previos o hábitos de consumo de cigarrillos. Según los investigadores, factores como quemaduras previas producidas directamente por el sol o tiempo de bronceado natural no parecen explicar el riesgo excesivo que se ha observado entre quienes utilizan artefactos de bronceado artificial.

Los científicos sugirieron que el uso de estos equipos se limite a los adultos y que se pida a los usuarios que firmen un formulario de consentimiento donde reconozcan los riesgos asociados con la práctica.

## Cuando el Sol agota

Falta de agua en el organismo, excesiva exposición al sol, mala ventilación y alta temperatura corporal son factores que de conjuntarse en esta época veraniega pueden desencadenar agotamiento por calor o insolación, serios trastornos que afectan con más fuerza a niños, deportistas y gente de la tercera edad, poniendo en riesgo su vida.

Estos padecimientos, agrupados bajo el nombre hipertermia y conocidos también como "golpe de calor" (específicamente cuando afecta súbitamente), son un problema en el que influyen factores externos, como la estación del año en curso o el grado de exigencia que tenga la actividad física que se realice, y los especialistas coinciden en señalar que la presencia de este problema es también responsabilidad del afectado.

Entre las personas mayores, por ejemplo, no se presta suficiente atención a la hidratación ni a condiciones ambientales, ya que se desconoce que al envejecer nuestro sentido de la sed o de la temperatura no se estimulan con la misma facilidad que cuando se es joven: la gente mayor suele sentir sed hasta que hay ciertos niveles de deshidratación, pues con la edad se dan cambios en la estructura de la piel que hacen más difícil la percepción de las alteraciones del clima.



Otros factores dificultan el control de la temperatura corporal en gente de la tercera edad, como presión arterial alta (hipertensión), consumo de alcohol, haber padecido diarrea o vómito, uso de medicamentos (antihistamínicos -para alergias-, tranquilizantes y diuréticos) y costumbres típicas de la edad: mantener apagados ventiladores o aire acondicionado para ahorrar electricidad, cerrar ventanas por miedo a sufrir un robo o vestirse con demasiada ropa (corbatas, sacos, medias, etcétera).

Cabe hacer hincapié en esto último. Los agotamientos por calor en ancianos no se deben sólo a la exposición directa al Sol (en este caso insolación) o al incremento de temperatura en épocas como primavera y verano, sino que también dependen de ventilación y humedad, dado que estos factores evitan la evaporación del sudor, que es el fenómeno que en sí permite al organismo disminuir su temperatura.

Asimismo, la práctica de actividades y deportes cuando la temperatura ambiente se acerca a 28° C o es mayor, representa un factor de riesgo que también incluye a niños, gente obesa y deportistas quienes, en caso de realizar actividades de exigencia física, deben habituarse progresivamente al clima, beber abundantes líquidos, evitar exponerse al sol de mediodía, suspender el ejercicio si aparecen calambres, malestar, debilidad o náuseas y buscar ayuda especializada.

### Síntomas y prevención

Ante todo, debe considerarse que la hipertermia tiene dos formas principales de manifestarse. Una de ellas es el agotamiento por calor, señal de que el cuerpo se calienta demasiado; la persona puede sentir sed, mareo, debilidad, falta de coordinación, náusea y sudor profuso. En estos casos la temperatura del cuerpo generalmente es normal (entre 37° y 37.5° C) y el pulso es regular o alto, pero la piel se siente fría y húmeda.

Cuando ello ocurra es necesario que, a los primeros síntomas de mareo y desvanecimiento, se llame a una ambulancia y se recueste a la persona afectada en un lugar fresco, bajo techo y bien ventilado, con las piernas elevadas. Si el paciente está dispuesto, pueden proporcionársele bebidas que favorezcan la rehidratación, como jugos de frutas o agua con sal (1 cucharada por litro de líquido).



La insolación es más delicada, pues pone en peligro la vida de la persona, por lo que la atención médica inmediata es esencial ante las primeras señales. Un individuo con este problema tiene una temperatura corporal superior a los 40° C, se siente confundido, tiene comportamiento extraño, sensación de desmayo, tambaleo, pulso fuerte y rápido, piel seca y roja, falta de sudor, posible delirio o hasta coma (pérdida de conocimiento, sensibilidad y movimientos). En estos casos, y en lo que llega ayuda médica, debe trasladar al afectado a una zona fresca y tratar de mejorar su estado con la aplicación de paños fríos o bolsas con hielo sobre la cabeza. Si el problema empeora o la temperatura aumenta, se debe retirar la ropa de la persona, pasarle una esponja mojada por la cara o, de ser posible, aplicar baños de agua helada. Luego, se le cubrirá el cuerpo con una sábana mojada o se le rociará con agua fría hasta que su temperatura corporal se normalice. En situación extrema se recurrirá a la respiración boca a boca.



Como la mejor manera de combatir estos eventos es la prevención, lo conveniente es evitar la deshidratación bebiendo cantidades adecuadas de agua; en particular, los ancianos pueden cerciorarse de esto si orinan por lo menos 5 ó 6 veces al día, siempre que esto no sea consecuencia del consumo de algún tipo de medicamento. Por ello, debe consultarse al médico sobre las propiedades de los fármacos que recete y saber si hay alguna precaución para su uso en épocas de mucho calor.

También deberán evitarse las actividades muy vigorosas al mediodía y hasta las cuatro de la tarde, así como permanecer en un lugar asoleado si se comienza a sentir agotamiento por calor; es mejor desplazarse a un lugar donde haya sombra y que esté ventilado, incluso aflojarse la ropa. Además, deben usarse prendas ligeras, así como evitar comidas muy calientes, grasosas o condimentadas.

De esta manera se evitará al máximo que este verano el calor o el sol generen situaciones que pongan en peligro la salud e integridad de los grupos de riesgo, como la gente de la tercera edad.