

**RECOMENDACIONES PARA
LA POBLACIÓN
DEL MEDICO DE FAMILIA
PARA LA PREVENCIÓN DE
UNA OLA DE CALOR**

Documento elaborado por:

*Sociedad Española de Medicina de Familia y
Comunitaria (semFYC)*

junio de 2004

**RECOMENDACIONES PARA LA POBLACIÓN
DEL MEDICO DE FAMILIA
PARA LA PREVENCIÓN DE
UNA OLA DE CALOR**

Documento elaborado por:

Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC)

junio de 2004

Antes de comenzar a leer recuerde **las ideas principales** para prevenir las consecuencias de la ola de calor:

- I. Es necesario **beber abundantes líquidos**, sobre todo agua fresca

- II. Debemos **protegernos del sol**, tanto nosotros como a nuestro domicilio

- III. Hay que procurar **ventilar nuestro cuerpo** y nuestra casa

- IV. Debemos prestar **atención a las personas más frágiles**, procurando que en todo momento estén protegidas de los efectos del exceso de calor

- V. Sobre todo, debemos **actuar con sentido común** y evitar el exceso de confianza

¿Realmente estamos en riesgo cuando hace mucho calor?

Esperamos el verano como una época excelente para disfrutar del buen tiempo. Los días de sol, disfrutando de la naturaleza, tomando un baño en las playas y las piscinas, hacen del verano un periodo excelente para disfrutar.

Sin embargo, en algunos momentos del verano se pueden originar situaciones de riesgo para nuestra salud como consecuencia del calor. La mejor manera de evitar estas enfermedades es conocer cuáles son y actuar de manera anticipada para PREVENIRLAS. Las situaciones de mayor riesgo son:

- Alcanzar una temperatura superior a los 36 grados, mantenida durante varios días seguidos, con noches muy calurosas en las que casi no hay descenso de temperatura.
- La aparición de una alta humedad en el ambiente, que origina la sensación permanente de piel mojada.
- Los días con escaso viento que dificultan la ventilación.
- Habitar en viviendas muy calurosas, situadas en pisos altos, y que tienen dificultades para su ventilación o que no disponen de aire acondicionado
- Realizar ejercicio físico o trabajos pesados, expuestos durante muchas horas a un exceso de calor. Tanto si es a pleno sol, como en lugares muy calurosos y con mucha humedad

¿Cómo reacciona nuestro cuerpo cuando hace calor?

Para que nuestro cuerpo funcione con normalidad, necesita mantener una temperatura constante por debajo de los 37º centígrados. Cuando sube la temperatura, en los días de mucho calor, nuestro organismo pone marcha sus mecanismos de defensa. Entre ellos, la medida más eficaz es la expulsión de calor en forma de sudor.

La forma de actuar es muy parecida a la de un sistema de “refrigeración”, en el que el cuerpo se enfría mediante la expulsión de agua y minerales (sal y otros). De tal manera que, cuanto más calor hace, mayor es la cantidad de sudor que producimos. Pero para que este mecanismo funcione es IMPRESCINDIBLE que estemos BIEN HIDRATADOS, es decir, que tomemos y repongamos con frecuencia el agua y los minerales que vamos perdiendo por el sudor

¿Cualquier persona puede verse afectada por el calor?

Sí, en principio si. Cualquier persona, joven o mayor, sana o enferma, puede verse afectada por una ola de calor. En cualquier caso, hay grupos de personas que son especialmente sensibles a sus consecuencias, y son los que deben cumplir de manera estricta todas las medidas de prevención.

Las personas con mayor riesgo son:

- Personas mayores de 65 años
- Personas que están encamadas, afectadas por alguna enfermedad grave
- Niños menores de 4 años, y en especial los menores de 1 año.
- Personas con enfermedades crónicas, con necesitan tratamientos con varios fármacos para su control. Sobre todo las que padecen enfermedades del corazón, enfermedades del pulmón o una 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 que toman de manera regular algunos de los siguientes fármacos:
 - Diuréticos (aumentan la cantidad de orina)
 - Antihistamínicos (alergias)
 - Anticolinérgicos (depresión, parkinson, dolor de abdomen)
 - Betabloqueantes (hipertensión)
 - Fenotiazinas (trastornos mentales)
 - Alcohol
 - Cocaína
- Personas muy obesas, que se reconocen como calurosas y tienen abundante sudor

ES IMPRESCINDIBLE GARANTIZAR UN SEGUIMIENTO Y OBSERVACIÓN DEL ESTADO DE SALUD (que puede realizar cualquier familiar o acompañante) AL MENOS 2 VECES AL DÍA, de las siguientes personas:

- ✓ *LAS PERSONAS MAYORES QUE TENGAN DIFICULTADES PARA REALIZAR SUS CUIDADOS PERSONALES DE MANERA AUTÓNOMA,*
- ✓ *LAS PERSONAS CON ENFERMEDADES INCAPACITANTES*
- ✓ *LAS PERSONAS QUE ESTÁN ENCAMADAS*
- ✓ *LOS NIÑOS MENORES DE 4 AÑOS*

¿Qué remedios debemos tomar para evitar los efectos negativos del calor?

Las medidas que se proponen son válidas para todas las personas, aunque ha de ponerse especial atención de que se cumplen en todos los considerados como grupos de riesgo. Son varias las medidas que debemos adoptar:

1. CONSUMO DE LÍQUIDO.

Los días de calor hay que beber agua de manera constante y a lo largo de todo el día. Incluso, beber aunque no tengamos sensación de sed. Es preferible beber agua fresca, aunque no demasiado fría (puede originar retortijones de tripa), a sorbos moderados. Para que resulte más apetitosa, resulta beneficioso añadirle el jugo de alguna fruta.

Las personas sanas y que realizan grandes esfuerzos físicos pueden ingerir bebidas deportivas, que aportan agua y sales minerales.

Deben evitarse las bebidas alcohólicas, que no sacian la sed y pueden aumentar la deshidratación, así como el exceso de té y café y las bebidas que están azucaradas en exceso.

2. CONSUMO DE ALIMENTOS

Para poder reponer las sales minerales que se pierden con el sudor es importante que la dieta de cada día incluya de manera obligatoria, y en cada toma: ensalada, fruta y verduras. Hemos de recordar que el gazpacho andaluz y los zumos son alimentos típicos y muy adecuados para las épocas de mucho calor.

En la medida de lo posible hemos de evitar las comidas grasas y demasiado abundantes, que dificultan la adaptación al calor

3. ACONDICIONAMIENTO DE LA CASA

Es imprescindible que el sol y el calor del día no entren en la casa. Para ello, mantenga las persianas bajadas y si el aire de la calle es muy caliente, cierre las ventanas. Cuando llegue la noche procure subir todas las persianas y abrir las ventanas, especialmente aquellas que generen corriente de aire y permitan la ventilación de la casa.

Procure tener al menos un ventilador en la habitación en la que usted se encuentre, pero recuerde que si la temperatura de su casa supera los 35° grados, dejará de ser eficaz para bajar la temperatura. Por supuesto, si fuera posible, instale al menos un aparato de aire acondicionado.

Si no consigue bajar la temperatura de su casa, desplácese al domicilio de algún vecino o familiar, o a algún centro público (bibliotecas, centro social) con buena climatización.

Tampoco olvide que no debemos dejar en los vehículos cerrados a los niños ni las personas mayores, que podrían verse afectados del exceso de calor

4. ACTIVIDAD FÍSICA

Si puede, evite realizar grandes esfuerzos físicos, que le generen intenso sudor. En la medida de lo posible deje esta actividad para primera o última hora del día, evitando la exposición al sol.

Si a usted no le queda más remedio que trabajar a pleno sol, proteja su cabeza con un sombrero y su cuerpo con ropa ligera, preferiblemente que sea de algodón o muy transpirable. Y no lo olvide, beba abundante agua, de 2 a 4 vasos de agua fresca por hora.

5. VESTIDO

En primer lugar debe protegerse del sol, para lo cual debe ir con sombrero y ropa ligera que transpire. Utilice vestidos anchos y calzado cómodo.

¿Qué trastornos puede originarnos el calor y cómo debemos actuar?

I. Calambres musculares

Esta es una situación relativamente frecuente y en general de escasa importancia. Se producen calambres en los músculos (piernas, abdomen o brazos), especialmente después del ejercicio

¿cómo actuar?

- Interrumpir la actividad y descansar en un sitio fresco
- Tomar bebidas que contengan zumos de frutas o preparados deportivos con sales minerales en los jóvenes
- Consultar con su médico de familia si duran más de una hora

II. **Agotamiento por calor**

Las personas expuestas a un exceso de calor durante un día, o bien aquéllas que soportan durante varios días seguidos altas temperaturas, pueden sufrir un estado de agotamiento por calor.

Se caracteriza por presentar el afectado un estado de debilidad generalizada, con sudor, fatiga, mareos, angustia, pudiendo originar incluso un desmayo o una pérdida pasajera del conocimiento.

¿cómo actuar?

- Hacerle reposar en un sitio fresco y tranquilo
- Darle bebidas con zumos ligeros de frutas y agua fresca
- Observar que se recupera en un periodo breve y se incorpora a su actividad normal. Si esto no sucede en 1 o 2 horas, debe consultar con el médico de familia del Centro de Salud o el servicio de urgencias de atención continuada

III. **Golpe de Calor**

Se trata de una **situación muy grave**, pero que ocurre de manera poco frecuente. El cuerpo no puede controlar la temperatura, elevándose de manera rápida por encima de los 40°.

Se caracteriza además por una pérdida de conciencia que apenas se recupera, piel roja y seca, pulso muy débil, mareo y gran confusión. Impresiona de mal estado general

¿cómo actuar?

- Desplazarlo de manera rápida a un servicio de urgencias, preferiblemente de un hospital.
- Intentar bajarle la temperatura del cuerpo, mediante un baño de agua fría, paños o sábanas mojados, o cualquier otro medio.
- Situarlo en una habitación refrigerada