

PROTÉGETE FRENTE AL CALOR



CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DE PROBLEMAS DE SALUD DEBIDOS AL CALOR

El Servicio de Prevención informa:



Con la llegada del verano nuestro cuerpo se ve expuesto a un aumento de la temperatura ambiental que puede provocarnos alteraciones de nuestra salud que pueden llegar a ser potencialmente peligrosas. Los días de calor intenso obligan al organismo a esforzarse por adaptarse para mantener una temperatura correcta (entre 36 y 37 °C) por lo que se suda más, nuestras venas se dilatan más... Este esfuerzo es mayor durante la primera ola de calor, momento en el que nuestro cuerpo aún no está acostumbrado a las altas temperaturas con lo que tardará en aclimatarse a la nueva situación, al menos, una semana. Lo mismo ocurre cuando el calor continúa durante varios días, si los días y las noches son cálidas (sobre todo si la temperatura mínima es alta), cuando hay mucha humedad o si no hay viento.

Cuando la temperatura exterior es igual o superior a la de nuestro cuerpo, el único medio que tenemos para disminuir nuestra temperatura corporal es el sudor. Esta termorregulación dependerá de factores como son:

- *Constitución del individuo:* la obesidad dificulta una correcta refrigeración.
- *Edad:* Los ancianos, encamados y niños menores de 4 años se termorregulan peor.
- *Entrenamiento* del sujeto al calor o "aclimatación".
- *Grado de humedad ambiental:* Cuanta más humedad haya, más dificultad tendremos para absorber el sudor producido.
- *Vestimenta:* siendo perjudiciales los tejidos oscuros y gruesos.
- *Enfermedades* que dificulten la sudoración (diabetes, enfermedades cardíacas, pulmonares, renales, etc.), enfermedades que aumenten la producción de calor (infecciones, hipertiroidismo, etc.), enfermedades mentales o consumo de ciertos fármacos como sedantes, anfetaminas y antidepresivos.

Los efectos del calor se relacionan también con conceptos como humedad ambiental, viento o la localización geográfica. Por esto, en vez de hablar de calor, lo haremos de "exceso de temperatura ambiental". Nos centraremos en 4 patologías: calambres, agotamiento por calor, golpe de calor e insolación.

1.- CALAMBRES: Son contracciones dolorosas de la musculatura voluntaria que se presentan tras un ejercicio intenso donde se produce una abundante sudoración. Ocurre cuando se repone líquidos pero NO sales, perdiéndose sodio, responsable de estas contracciones.

¿Qué debemos hacer?

- En los trabajadores expuestos a ambientes cálidos, se recomienda ingerir 2 gramos de sal/hora de trabajo, y medio gramo/hora de descanso, además de beber 3 litros de agua al día.
- Parar la actividad física y reposar en un lugar fresco.
- Evitar la actividad física durante varias horas, beber zumos y/o bebidas deportivas diluidas en agua, buscar asistencia médica si los calambres duran más de una hora.



2.- AGOTAMIENTO O COLAPSO POR CALOR: Ocurre en personas no aclimatadas al calor y que realizan esfuerzos físicos importantes. Se produce por un déficit de agua o sal ya sea por ingesta deficiente o pérdida excesiva tras varios días de calor con el consiguiente exceso de sudoración. Se manifiesta por la aparición sensación de debilidad, fatiga, mareos, náuseas, desmayo, dolor de cabeza, vómitos y diarreas.

¿Qué debemos hacer?:

- Colocar a la persona en un lugar fresco
- Dar de beber abundantes líquidos, a ser posible 1 litro de agua con 1 cucharada de sal común y 1/2 cucharada de bicarbonato.
- Refrescar la piel con una toalla húmeda para eliminar el sudor.

3.- GOLPE DE CALOR: Es una elevación incontrolada de la temperatura corporal llegando, incluso, hasta los 40,6°C. Se manifiesta por calor, piel seca y enrojecida, pulso rápido, dolor intenso de cabeza, confusión y pérdida de conciencia.

¿Qué debemos hacer?:

Al ser una situación muy preocupante, deberemos buscar ayuda sanitaria (☎ 061 ó 112) lo antes posible; Mientras esperamos debemos:

- Enfriar el cuerpo metiéndolo en una bañera con agua fría o hielo. También se puede friccionar el cuerpo con compresas de agua helada o hielo picado.

¡Cuidado con el calor!

- Dar de beber agua con sal y bicarbonato.
- Control de las constantes vitales (conciencia, respiración y pulso).
- Si convulsiona:
 - NUNCA ofrecer bebidas ni comidas.
 - Colocar a la persona de lado.
 - Retirar objetos de la boca, si los tuviese.
 - Desabrochar cinturón, corbata, etc.



4. - INSOLACIÓN: Se debe a la acción directa y prolongada de los rayos del sol sobre la cabeza y se caracteriza por dolor de cabeza, náuseas, vómitos, debilidad generalizada, pulso débil y respiración lenta, elevación de la temperatura corporal, vértigo, calambres musculares, alteraciones visuales y auditivas, convulsiones e, incluso, pérdida de la consciencia.

¿Qué debemos hacer?

Retirar de la exposición al sol y colocar a la persona en una habitación fresca y bien ventilada.

- Colocar compresas frías en la cabeza e incluso realizar un baño no muy frío si la temperatura es elevada.
- Administrar líquidos fríos como zumos.
- Nunca dar de beber bebidas alcohólicas.
- Alimentación muy ligera.
- Masajear los miembros para mantener una buena circulación.
- Si el dolor de cabeza es muy intenso y persistente, dar ácido acetilsalicílico o similar.



RECOMENDACIONES ANTE LAS ALTAS TEMPERATURAS

- En los días de máximo calor refrescarse cada vez que se necesite, ingerir agua frecuentemente (aunque no se tenga sed). Habrá que tener especial cuidado con niños y ancianos.
- Protegerse de la exposición directa al sol. En nuestra vida, el 80% de la exposición solar se produce en los primeros 18 años acumulándose sus efectos ya que nuestra piel tiene memoria solar.
- Evitar el ejercicio físico en las horas centrales del día.
- Permanecer el mayor tiempo posible en lugares frescos, climatizados o a la sombra.
- Usar ropa clara, ligera y que deje transpirar.
- Mantener las medicinas que se tengan en casa, en un lugar fresco puesto que el calor puede alterar su composición y su efecto.



RECOMENDACIONES ANTE UNA EXPOSICIÓN PROLONGADA AL SOL

- Evitar la exposición prolongada al sol en las horas centrales del día (de 12 a 17 horas). Exponerse progresivamente y evitar dormirse al sol.
- Proteger adecuadamente la piel, la cabeza y los ojos con ropa, sombreros o gorros y gafas de sol.
- Utilizar productos de protección solar adecuados para su edad, tipo de piel y zona del cuerpo en las que se apliquen. Estos protectores deberán aplicarse 30 minutos antes de exponerse al sol y renovarse cada 2 horas y después de cada baño. No utilice un fotoprotector para aumentar su tiempo de exposición al sol.
- Si está tomando algún medicamento, comprobar que éste no afecta a la sensibilidad a la radiación ultravioleta.
- El sol puede provocar no solo lesiones superficiales de la piel (quemaduras solares), sino lesiones en profundidad, y pueden aparecer células cancerosas.
- Utilizar, exclusivamente, agua potable tanto para beber como para lavar o preparar los alimentos. No se debe beber ni usar agua procedente de pozos que no estén autorizados (potabilizados). Tener especial Cuidado con los hielos que deberán estar hechos de agua potable.



Si presenta alguno de estos síntomas relacionados con el exceso de calor, llame al

061

MEDIDAS GENERALES DE PREVENCIÓN

- 1.- Beber un vaso de agua, zumo (mejor de tomate) o bebida isotónica en sales), cada hora y en pequeños sorbos, sin esperar a tener sed. No consumir bebidas alcohólicas o muy azucaradas y restringir la cafeína (bebidas de cola, café, té...). **NO HAY QUE ESPERAR A TENER SED PARA EMPEZAR A BEBER LÍQUIDOS**
- 2.- Vestir con ropa amplia, colores claros y proteger la cabeza con gorra y/o sombrilla.
- 3.- Evitar salidas en las horas de máximo calor o, en su caso, procurar ir por la sombra.
- 4.- Comer preferiblemente ensaladas, frutas, verduras, gazpachos o zumos. Evitar las comidas copiosas (mejor fraccionarlas en el día) y las grasas.
- 5.- Antes de exponerse al sol, utilizar una crema protectora con un SPF (factor de protección) mayor del 15.
- 6.- Evitar las salsas y mahonesas.
- 7.- En caso de tener que estar en el exterior, resguardarse en la sombra, usar ropa ligera y clara, protegerse del sol y usar sombrero, calzado fresco, cómodo y transpirable.

Estas sugerencias no sustituyen la atención médica. Son para ayudar a identificar los problemas y responder lo más rápido a ellos. Consulte a su médico si lo necesita o ante cualquier duda.

La mejor forma de evitar problemas relacionados con altas temperaturas es la PREVENCIÓN.