

Combatiendo el calor

Tiempo estimado de lectura: 5 min

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



Durante el verano de 2023 se estimaron 3.009 defunciones atribuibles al exceso de temperatura a nivel estatal, produciéndose el 66% de ellas durante el mes de agosto. El 90% de las defunciones se concentró en el grupo de mayores de 74 años, con especial relevancia en las comunidades de Madrid y Galicia, con 194 y 121 defunciones atribuibles al exceso de temperatura por 100.000 habitantes, respectivamente¹. Las personas ancianas, niños/as, embarazadas, deportistas, personas con enfermedades crónicas o personas que trabajan al aire libre son los grupos más vulnerables frente a los efectos del calor y de la deshidratación. Por todo esto, parece apropiado tener presente las recomendaciones de hidratación y reconocer los síntomas de un golpe de calor.

Señales de alerta ante un golpe de calor

1. Temperatura corporal alta (más de 39 grados)

2. Piel roja, caliente y seca

3. Confusión mental o pérdida de la consciencia

4. Pulso acelerado y fuerte

5. Cefalea intensa y palpitante

6. Náuseas o vómitos

Se recomienda que, ante una persona con un golpe de calor, acuda a un centro sanitario o llame al 061. Mientras tanto, hace falta colocar a la persona en un lugar fresco para hidratarla. Aflojar la ropa, mojar la piel con agua frío, emplear toallas mojadas y abanicar a la persona son algunas de las medidas útiles para bajar la temperatura.

Recomendaciones generales para prevenir los efectos perjudiciales de las altas temperaturas en la salud²

1. Mantener una buena **hidratación**:

- Beber agua con frecuencia.
- Beber durante y después de realizar actividad física o ante episodios febriles o diarrea.
- Evitar las siguientes bebidas: refrescos de cola, zumos comerciales con azúcares simples que proporcionan una mayor carga calórica, bebidas energizantes con sustancias estimulantes y las bebidas alcohólicas.
- En personas de edad avanzada, se recomienda beber a menudo, incluso sin sed. En caso de problemas de deglución, es más recomendable ingerir purés o leche ligeramente espesada.

2. Guardar especial atención a lactantes y mujeres gestantes, personas mayores y personas con enfermedades que puedan agravarse con el calor, como las enfermedades cardíacas, patología renal, diabetes, hipertensión, obesidad, cáncer, patologías que dificultan la movilidad, demencia y otras enfermedades mentales, así como el abuso de drogas o alcohol.

3. Permanecer el mayor tiempo posible en lugares frescos, a la sombra o climatizados y refrescarse cada vez que sea necesario.

4. Procurar reducir la actividad física al aire libre en las horas centrales del día.

5. Usar ropa ligera, holgada y que deje transpirar.

6. No dejar a ninguna persona en el interior de un vehículo estacionado y cerrado. Resulta especialmente peligroso en personas menores de edad, personas mayores o con enfermedades crónicas.

7. Mantener la medicación en un lugar fresco.

8. Elaborar comidas ligeras: ensaladas, frutas, verduras, zumos, etc.

Recursos para la consulta y la divulgación

- A saúde durante as **vagas de calor**.
- Apuntes para un **botiquín de viaxe**.
- *Protégete del calor* (Ministerio de Sanidade).
- Mapa de risco por provincia.
- Campaña calor no traballo.
- Prevención de riscos laborais do Instituto de Seguridade e Saúde Laboral de Galicia.
- *El calor en el trabajo es un riesgo laboral que podemos evitar entre todos* (Ministerio de Sanidade).



Referencias

(1) Temperaturas umbrales de disparo de la mortalidad atribuible al frío en España en el periodo 2000-2009. Comparación con la mortalidad atribuible al calor (isciii.es) <http://gesdoc.isciii.es/gesdoccontroller?action=download&id=10/03/2016-db8fa07be3>

(2) Plan Nacional de Actuacións preventivas dos efectos do exceso de temperaturas sobre a saúde 2024 <https://www.sanidad.gob.es/areas/sanidadAmbiental/riesgosAmbientales/temperaturasExtremas/planAltasTemperaturas/2024>