



**LA CONSULTA** ➔ **Doctora Thais Álamo**

*Médica de Urgencias de Hospital Perpetuo Socorro*

CALAMBRES, AGOTAMIENTO Y GOLPES DE CALOR CONSTITUYEN LOS TRASTORNOS POR CALOR. SE PRODUCEN CUANDO EL ORGANISMO NO REGULA LA TEMPERATURA CORPORAL FRENTE A LA AMBIENTAL.



*Consejos ante el calor. La doctora Thais Álamo explica y aconseja sobre los trastornos de calor.*

**HPS**

HOSPITAL PERPETUO SOCORRO

**URGENCIAS**

MÉDICAS  
TRAUMATOLÓGICAS  
PEDIÁTRICAS

Análisis Clínicos  
Anatomía Patológica  
Bloque Quirúrgico  
Diagnóstico por Imagen  
Hematología  
Hemoterapia  
UCI  
Hemodinámica  
Radiología Intervencionista  
Electrofisiología

928 49 99 00  
www.hospitalperpetuosocorro.es

## «La hidratación es básica ante los trastornos por calor»

CANARIAS7 / SANTA CRUZ DE LA PALMA

— **Llega oficialmente el verano, suben las temperaturas y surgen los trastornos por calor, ¿qué personas se ven más afectadas?**

— Entre las personas más afectadas se encuentran los niños, las personas mayores de 65 años, los pacientes con sobrepeso u obesidad así como los que presentan patologías cardíacas o sufren enfermedades crónicas.

— **¿Cuáles son y por qué se producen?**

— Calambres, agotamiento y golpes de calor constituyen los trastornos por calor. Se producen cuando el organismo falla en poder regular la temperatura corporal, que está entre 35,5 a 37 grados centígrados, frente a la ambiental. Con el calor aumentan las cefaleas ya que a las personas que las sufren les influyen bastante las altas temperaturas. La deshidratación produce disminución de la memoria; esto ocurre cuando un adulto sano tiene una deshidratación superior al 2% del peso corporal. La seque-

dad ambiental producida por el calor intensifica los síntomas en pacientes con patologías respiratorias. También con el aumento de las temperaturas se modifica el estado anímico, pudiéndose llegar a presentarse irritabilidad, confusión y cambios bruscos del humor.

— **¿En qué consisten los calambres?**

— Se caracterizan por la aparición de espasmos musculares breves, intermitentes y dolorosos que suelen producirse durante o tras un ejercicio intenso a altas temperaturas. En estas condiciones se pierden por el sudor muchas sales minerales y líquidos que no se recuperan sin una adecuada hidratación. No constituyen una dolencia grave y suelen desaparecer con reposo en un lugar fresco y la ingesta de alguna bebida isotónica o solución salina.

— **¿Y el agotamiento por calor?**

— Los ancianos y consumidores de diuréticos son los más afectados por esta circunstancia también por una sudoración excesi-

va y no compensada. Debilidad, fatiga, náuseas y vómitos, vértigo, cefalea y alteraciones cognitivas suelen ser las señas de identidad de esta dolencia. Y pese a que resulta muy aparatosa, dada la postración que provoca, no suele resultar grave, resolviéndose con rehidratación por vía oral o intravenosa, si es necesario, y reposo en un lugar fresco.

— **¿Por qué son tan peligrosos los golpes de calor?**

— El golpe de calor es la consecuencia más grave de los efectos de las altas temperaturas en el organismo. Puede llegar a causar discapacidades permanentes e incluso la muerte, ya que falla la capacidad de ajuste de la temperatura corporal y esta se eleva de forma importante. El golpe de calor se manifiesta con cefaleas intensas, aumento de la temperatura a 40 grados centígrados o más, náuseas, fatigas, vómitos, cuadros confusionales, parada de la sudoración, fracaso renal, edema pulmonar, arritmias cardíaca y pérdida de conocimiento hasta llegar a la muerte.

## PREVENCIÓN ANTE LAS ALTAS TEMPERATURAS

■ Para que el calor no suponga un riesgo es recomendable evitar un esfuerzo físico importante cuando hay temperaturas ambientales elevadas. Por ello hay que procurar reducir la actividad física y no practicar deportes al aire libre entre las 12.00 y las 17.00 horas. Debe permanecerse

en lugares frescos y ventilados, usar ropa de colores claros y nunca dejar a ninguna persona en un vehículo estacionado y cerrado. Asimismo es aconsejable tomar abundante cantidad de líquidos frescos durante todo el día aunque no se tenga sed y con independencia de la actividad física

que se realice. Evitar las bebidas alcohólicas o ricas en cafeína o grasas y seguir una dieta mediterránea, con comidas ligeras que incluyan ensaladas, frutas, verduras y zumos naturales ayudarán también a evitar que aparezcan los trastornos derivados del calor.