

# Los falsos mitos de la salud

El imaginario colectivo está lleno de multitud de creencias sobre la salud y los remedios a aplicar que se han multiplicado con la aparición de Internet. Aunque algunos de ellos dan en la diana

lo cierto es que muchos son completamente falsos o requieren de matices. Las doctoras Nieves Jiménez y Glenda Bautista, y el doctor Ángel Blanco, especialistas en Medicina Interna de

Hospital Perpetuo Socorro, abordan algunas de estas creencias desde una perspectiva médica para contribuir a ofrecer una información veraz y contrastada.

## Los efectos del calor

Los días de intenso calor obligan a que el organismo haga un mayor esfuerzo para mantener la temperatura corporal

LA PROVINCIA

El calor afecta a la salud alterando el termostato interno de nuestro organismo. En condiciones normales, cuando hace calor, nuestro sistema de autorregulación produce sudor que al evaporarse nos refresca. Pero los días de calor intenso obligan a que nuestro cuerpo haga un mayor esfuerzo para mantener la temperatura corporal.

Cada día el cuerpo humano genera entre uno y dos litros de sudor que se evaporan la mayoría de las veces sin ser conscientes de ello, pero en caso de necesidad puede llegar a evaporar hasta seis litros mediante la transpiración.

“Para que el organismo produzca sudor y pueda contrarrestar el efecto del calor, es esencial que tengamos con qué sudar, es decir, que tengamos suficiente agua y sales minerales. El mantener este efecto cardiovascular es la causa de la mayoría de las complicaciones que aparecen durante el periodo de verano por efecto de la temperatura”, explica la doctora Nieves Jiménez, especialista en Medicina Interna de Hospital Perpetuo Socorro.

A la hora de protegerse del calor y las altas temperaturas del verano hay muchas creencias populares erróneas. Destaca por ejemplo pensar que beber té caliente es bueno. Se trata de una creencia muy extendida pero la realidad es que no es así. Beber bebidas con teína o cafeína no es recomendable por ser bebidas excitantes. Igualmente, no se recomienda ingerir bebidas ni muy calientes ni tampoco muy frías, sino a temperatura ambiente. Tampoco se recomienda tomar bebidas azucaradas ni con alcohol ya que el efecto diurético puede favorecer la deshidrata-



Doctora Nieves Jiménez Baquero, especialista en Medicina Interna de Hospital Perpetuo Socorro. | LP

regularse de forma progresiva.

De igual manera, hay que ser muy cauto en las zonas de baño y evitar zambullirse en una piscina, río o playa de forma brusca para evitar los cambios de temperaturas repentinos ya que podemos sufrir un síncope cardiaco que puede llegar a tener graves complicaciones e incluso la muerte.

Por otro lado, no hay razón para que el aire acondicionado encendido sea perjudicial bien usado. El problema realmente es cuando lo utilizamos a temperaturas constantes muy bajas y estamos expuestos directamente a la zona de salida del aire frío. Lo ideal es que no haya una diferencia mayor de doce grados con la temperatura exterior.

Además es importante tener en cuenta que hay que tener los equipos limpios y con los filtros adecuados para evitar la aparición de microorganismos que puedan producir infecciones respiratorias. Igualmente debemos ser conscientes del consumo energético que generan.

En este sentido, los ventiladores también son percibidos como buenos aliados ante el calor pero deben tenerse algunas precauciones. En primer lugar que la habitación esté bien protegida del sol ya que si su temperatura es muy alta sólo se conseguirá que circulen corrientes de aire caliente, que no aliviarán en calor. En segundo lugar hay que cuidar su uso si en la casa viven personas con alergia a los ácaros y/o con asma puesto que la ventilación puede servir para aumentar la circulación de alérgenos que hagan empeorar a las personas que padecen de estas patologías y asmáticas, ya que la circulación del aire puede convertirse en un problema.

### Decálogo de recomendaciones

Según la Organización Mundial de la Salud, en colaboración con otras asociaciones y organizaciones médicas y el Ministerio de Sanidad, existen algunas medidas que es muy recomendable seguir para afrontar el verano con garantías.

- 1.- Beba mucha agua y líquidos con frecuencia sin esperar a tener sed.
- 2.- No abuse de las bebidas con cafeína, alcohol o grandes cantidades de azúcar.
- 3.- Preste especial atención a bebés y niños pequeños, mayores y personas con enfermedades crónicas que puedan agravarse con el calor y la deshidratación.

ción. En este sentido, la percepción que suele tenerse de que una cerveza fría, por ejemplo, refresca e hidrata, es falsa debido

precisamente al porcentaje de alcohol que presenta.

Tampoco es cierto que lo mejor sea ducharse con agua helada

- 4.- Permanezca en lugares frescos, a la sombra o climatizados, y refréscase cada vez que lo necesite.

- 5.- Reduzca la actividad física y evite realizar deporte al aire libre en las horas más calurosas.

- 6.- Use ropa ligera, holgada y que permita la transpiración.

- 7.- Nunca deje a ninguna persona en un vehículo estacionado y cerrado.

- 8.- Consulte con su médico ante síntomas que puedan estar relacionados con las altas temperaturas.

- 9.- Mantenga sus medicinas en un lugar fresco (el calor puede alterar su composición y efecto).

- 10.- Haga comidas ligeras.

ya que los cambios bruscos de temperatura no son recomendables. Ante temperaturas muy altas, nuestro cuerpo intenta auto-