

El cambio climático y la salud –

Cuando el calor se convierte en un riesgo

Muchas personas disfrutan de los días de sol en verano. Sin embargo, los veranos se han vuelto cada vez más cálidos en los últimos años, con olas de calor cada vez más frecuentes. La razón de ello es el cambio climático.

El cambio climático no solo afecta al medio ambiente, sino que también puede tener graves consecuencias para la salud de las personas. La alteración del clima puede provocar trastornos por el calor al igual que otras enfermedades, como son el aumento de las alergias o del estrés mental. También pueden aparecer enfermedades infecciosas que antes no existían en Alemania.

A continuación le informaremos sobre las posibles consecuencias del calor. Además hemos reunido algunos consejos para que usted y sus allegados puedan sobrellevar bien los días calurosos.

¿Cómo reacciona el cuerpo ante el calor?

Nuestro cuerpo puede adaptarse a las temperaturas altas, los vasos sanguíneos se dilatan y empezamos a sudar. El sudor enfría la piel. Sin embargo, este mecanismo natural de regulación de la temperatura deja de funcionar correctamente cuando experimentamos calor extremo durante mucho tiempo. Entonces la tensión arterial disminuye y perdemos líquidos y sales. Esto representa una sobrecarga para la circulación.

¿Cuáles son las consecuencias?

El calor puede hacer enfermar a las personas. Los posibles síntomas son:

- Erupciones cutáneas debidas a la sudoración
- Retención de líquidos (*edema*) en las piernas y los tobillos
- Sensación de mareo al ponerse de pie o pérdida momentánea del conocimiento
- Calambres musculares dolorosos, por ejemplo, después de hacer deporte
- Agotamiento por calor: debilidad, malestar general, dolores de cabeza, mareo, disminución de la tensión arterial y temperatura corporal normal o inferior a 40 °C
- Golpe de calor: temperatura corporal superior a 40 °C, alteración del nivel de conciencia, posibles calambres, vómitos, diarrea y disminución de la tensión arterial

El calor también puede, entre otros, agravar las enfermedades respiratorias, afectar al sueño y provocar enfermedades renales. También existe riesgo de *trombosis* e *infartos de corazón*. Según los estudios, las olas de calor se asocian a un número mayor de ingresos hospitalarios y mayores tasas de mortalidad. Se calcula que la ola de calor de 2015 se cobró la vida de unas 6 100 personas en Alemania.



¿Quiénes están más expuestos?

El calor puede ser especialmente peligroso para personas que pertenecen a grupos de riesgo:

- Personas mayores y enfermos crónicos, por ejemplo con enfermedades cardiovasculares o *diabetes*
- Lactantes y niños pequeños
- Mujeres embarazadas
- Personas que realizan trabajos físicos duros al aire libre o practican mucho deporte
- Personas que toman determinados medicamentos



Sinopsis

- El calor extremo puede provocar problemas circulatorios. Los síntomas pueden ser el agotamiento por calor y el golpe de calor.
- Usted puede prevenir los riesgos para su salud asociados al calor. Entre otras medidas, es importante beber mucho líquido, seguir una dieta ligera, evitar los esfuerzos físicos y mantener las habitaciones ventiladas.
- Las personas mayores y enfermas corren especial riesgo, al igual que las embarazadas y los niños pequeños.



Puede ser útil aplicar un paño frío sobre la frente.

Lo que usted puede hacer

Incluso las cosas sencillas pueden ayudar a sobrellevar mejor las altas temperaturas:

- **Hidrátese:** asegúrese de beber más en los días calurosos. Esto es especialmente importante para las personas mayores porque tienen menos sed o a veces se olvidan por completo de beber. No tome bebidas demasiado frías. Beber resulta más fácil si elige una bebida que le guste. El agua mineral, los zumos mezclados con agua con gas y las infusiones de hierbas son muy buenas para calmar la sed. Evite el alcohol y las bebidas con cafeína, ya que afectan a la circulación.
- **Tome comidas ligeras:** en los días calurosos, es aconsejable consumir fruta, verdura o alimentos de fácil digestión. Los alimentos salados, como los caldos o los snacks salados, aportan minerales al organismo.
- **Refresque la piel:** las duchas con agua templada y los baños de pies refrescan. Los paños húmedos en la cara, la nuca o los brazos también pueden ser beneficiosos.
- **Use ropa holgada:** la ropa ligera y larga, las gafas de sol y los gorros ayudan. La ropa de cama y de dormir ligeras hacen más llevaderas las noches calurosas.
- **Mantenga las habitaciones frescas:** para evitar que su casa se caliente, ventile solo por la mañana o por la noche. Los niveles de ozono también son más bajos a primera hora de la mañana. Las persianas, contraventanas o toldos es mejor dejarlos echados durante el día. Si es posible, procúrese un lugar fresco donde se sienta cómodo, como una habitación oscura o un balcón, por ejemplo.
- **Evite la exposición al sol:** estar al aire libre es bueno. Pero cuando hace calor, solo se debe realizar actividad física al aire libre por la mañana o por la noche. Así también respirará menos ozono. Asegúrese de que los niños en cochecitos o carritos y las personas en sillas de ruedas estén a la sombra.

- **Medicamentos y consulta médica:** algunos medicamentos pueden afectar al mecanismo de enfriamiento del organismo o aumentar la pérdida de líquidos. Entre ellos se encuentran las pastillas para eliminar líquidos o las hormonas tiroideas. El médico puede ajustar su dosis cuando hace mucho calor. Importante: No deje de tomar su medicación sin autorización médica ni cambie la dosis por su cuenta. Consulte a su médico si padece alguna enfermedad, tiene sobrepeso o falta de forma física. Para algunas enfermedades, como la insuficiencia cardíaca, es aconsejable consultar la cantidad de líquido que debe beber.
- **Pida ayuda:** si tiene una edad avanzada o está enfermo, pida ayuda a familiares o amigos. Pueden hacerle los recados o recordarle que beba.
- **En la oficina:** cuando hace calor, la ropa holgada y las ventanas bajadas también pueden ser un alivio. Apague los aparatos eléctricos que no esté utilizando ya que pueden irradiar calor. La buena ventilación no solo ayuda a combatir los virus, sino también el ambiente cargado de la oficina. Si es posible, siga unos horarios laborales flexibles.
- **Manténgase informado:** encontrará las alertas por calor y radiación ultravioleta en el Servicio Meteorológico Alemán (DWD) en www.dwd.de.

Ayude a los demás en caso de emergencia

El agotamiento por calor o el golpe de calor pueden ser potencialmente mortales. Puede ayudar si la vida de alguna persona está en peligro.

La pérdida del conocimiento, los calambres, los cambios en la coordinación de movimientos, el aumento de la temperatura corporal o la piel seca y caliente pueden ser indicativos de una emergencia. En ese caso, debe llevar a la persona inmediatamente a una consulta médica o llamar al número de emergencia **112**. Mientras llega la ayuda, debe colocar a la persona a un lugar fresco y a la sombra y abrirle la ropa. Un baño de agua, rociar con agua la piel o aplicar compresas frías proporcionan enfriamiento.

Más información



Fuentes, metódica y enlaces

La presente información se basa en la Guía de Práctica Clínica S1 "Trastornos de salud relacionados con el calor en la práctica médica general", así como otras recomendaciones y estudios científicos.

Metódica y fuentes:

→ www.patienten-information.de/kurzinformationen/hitze#methodik

Más información resumida sobre temas de salud:

→ www.patienten-information.de

Por recomendación



Aviso legal

Responsable del contenido:

Centre médical de la qualité en médecine (ÄZQ)

Sur mandat de:

Ordre fédéral des médecins (BÄK) et Association fédérale des médecins conventionnés (KBV)

e-Mail patienteninformation@azq.de

Web www.patienten-information.de

www.azq.de

KBV