Que estamos enfrentando un aumento en las temperaturas, más aún en el periodo de verano, no es un misterio para nadie. El problema es que según un informe de The Lancet Countdown sobre salud y cambio climático, este fenómeno no sólo estaba afectando a nuestro ecosistema, sino que también a nuestra salud, con mayor fuerza en los últimos 20 años debido al aumento de las olas de calor.

El calor extremo puede generar que la temperatura corporal sobrepase los 40°C, produciendo convulsiones, vómitos, dolores de cabeza y delirios, entre otros. Estos son los llamados golpes de calor, una afección grave que, si bien son muy peligrosos para todos, lo son aún más para personas mayores, niños y aquellas que padecen enfermedades crónicas que afectan la termorregulación o interfieren con el acceso a la hidratación o los intentos de enfriamiento, tales como las enfermedades cardiovasculares, diabetes, trastornos neurológicos o psiquiátricas, obesidad ydiscapacidad física, entre otras.

Anuncio Patrocinado

Es importante considerar que la percepción de la temperatura de una persona está determinada por factores ambientales e individuales, como la capacidad respiratoria, el nivel de actividad física e -incluso- el material de la ropa que lleva puesta. “Las personas con condiciones crónicas tienden a ser más vulnerables ya que sus condiciones basales pueden alterar la percepción del calor o deshidratarse de forma más rápida debido a los tratamientos farmacológicos que mantienen”, indica Magdalena Galarce, médica de servicios clínicos y farmacéuticos de Farmacias Ahumada.

Por ejemplo, la Clínica Mayo hace referencia a medicamentos como los diuréticos que favorecerían la deshidratación y la pérdida de electrolitos, mientras que otros interfieren con los mecanismos de pérdida de calor en el cuerpo, reduciendo la sudoración o disipación de calor, como algunos antidepresivos o los antihistamínicos (medicamentos antialérgicos). También están los que producen aumento del metabolismo, como aquellos recetados para problemas a la toroides y los salicilatos, como el ácido acetilsalicílico o aspirina.

Por esto, es fundamental reconocer los síntomas para actuar de forma oportuna y salvaguardar el bienestar de estos pacientes. Entre los más frecuentes se encuentra la sudoración excesiva, debilidad o cansancio, calambres en manos y pies, náuseas, mareos o vómitos, respiración rápida, dificultad para hablar,

irritabilidad, agitación, alucinaciones, convulsiones y desmayo o pérdida de conciencia. “En estos casos, también pueden existir consecuencias graves si no se actúa de forma rápida, como daños a órganos vitales que se inflaman, causando un daño permanente o la muerte”, comenta Galarce. Sin embargo, en los adultos mayores, la presentación de los síntomas puede ser sutil e inespecífica en un principio.

Lo importante es que los golpes de calor se pueden prevenir y evitar. Galarce recalca que “es importante ser conscientes del riesgo y evitar la exposición prolongada al sol. De igual forma, es fundamental mantenerse hidratado, con agua o bebidas deportivas, sin alcohol o cafeína, y no esperando tomar agua porque se siente sed, además de usar ropa ligera y holgada y permanecer en lugares frescos”.

Asimismo, por ningún motivo podemos permanecer o dejar esperando a alguien dentro de un automóvil (incluyendo a mascotas que también mueren a causa de estos golpes), ya que la temperatura al interior de éstos puede aumentar más de 10°C cada 10 minutos. Además, “debemos evitar realizar actividades o ejercicio en las horas más calurosas, tratando de realizarlas temprano en la mañana o en las noches. Ahora, si de igual forma deben realizar estas actividades cuando hace calor, es importante que tomen descansos más seguidos, en lugares frescos, y se hidraten de forma constante”, señala la facultativa.

Considerando que el Ministerio de Salud calculó que casi 10 millones de personas sufren de alguna patología crónica, cerca de la mitad de los chilenos viven con dos o más de ellas, existiendo tres millones de hipertensos, casi 5 millones de obesos y un millón 700 mil con diabetes, evitar los golpes de calor en este grupo es primordial.

y tú, ¿qué opinas?