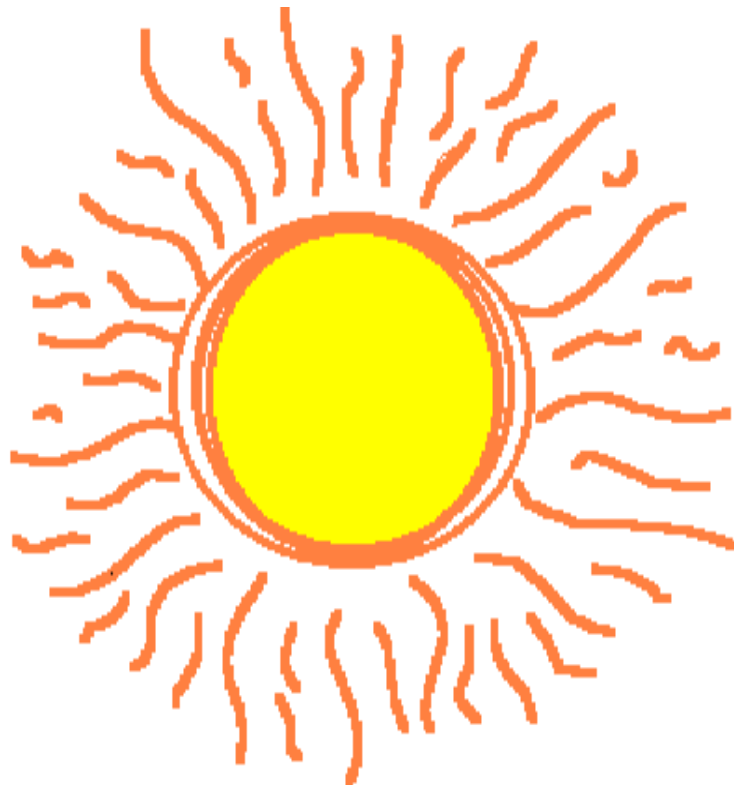


**PATOLOGÍA PRODUCIDA POR  
EL CALOR: PREVENCIÓN.  
POR MAITE GOIKOETXEA**



Ahora que se acerca el verano y el calor debemos recordar o aprender, y por supuesto, llevar a la práctica, una serie de medidas para prevenir ciertas patologías derivadas del calor.

Nuestro cuerpo debe conservar siempre la misma temperatura, y para ello dispone de una serie de mecanismos reguladores. Cuando hay un exceso de calor, o dejan de funcionar estos mecanismos por diversas causas, la temperatura corporal aumenta pudiendo ser incompatible con la vida.

Por tanto es fundamental conocer cómo se puede evitar llegar a estas situaciones, pues puede estar en juego incluso nuestra vida. Por tanto habrá varios factores que debemos tener en cuenta:

**1. Población de riesgo:** Estas personas deberán tener un especial cuidado con el calor.

- Ancianos
- Diabéticos
- Obesos
- Insuficiencia cardiaca
- Enfermedad obstructiva crónica
- Consumidores de fármacos como barbitúricos, diuréticos, neurolépticos...

## **2. Aclimatación**

La gente que vive en ambientes menos cálidos es más susceptible de sufrir este tipo de patologías y tendrá que tomar una serie de medidas ante una ola de calor o la estancia en una región cálida.

- Llevar ropa ligera y clara.
- Estar siempre bien hidratado, hay que reponer los líquidos y sales perdidos por la sudoración (hasta 6-8 litros diarios si se realiza ejercicio).
- Evitar la exposición en las horas centrales del día.
- Evitar las comidas copiosas, el café y el alcohol.
- Si se va a realizar ejercicio, habrá que extremar las precauciones, pues el riesgo aumenta aún más.

### 3. Ejercicio

Si va a realizar ejercicio moderado o intenso en un lugar cálido y el individuo no está acostumbrado o aclimatado, es muy recomendable ir acostubrando al cuerpo poco a poco y darle todas las facilidades para que aguante.

- La semana anterior el individuo debe haber realizado un ejercicio diario de al menos una hora de duración.
- Antes del ejercicio tome entre un litro y litro y medio de bebida isotónica a temperatura ambiente. La bebida isotónica lleva glucosa y sales minerales que se absorben instantáneamente. Una referencia puede ser:
  - Por litro de agua 6-7 cucharadas de azúcar (60-70 gramos) y media cucharadita de sal (2-3 gramos). Pero existen bebidas isotónicas en el mercado con la cantidad adecuada de estos elementos.
- Durante el ejercicio intenso se debe ingerir la cantidad equivalente a dos vasos de bebida isotónica cada media hora.
- Tras el ejercicio ingerir bebidas azucaradas para restaurar el glucógeno hepático.
- Evitar el consumo de café y alcohol previo al ejercicio.

Si nota algún síntoma como mareos, náuseas, cefaleas, calambres musculares, debilidad, taquicardias... deberá abandonar inmediatamente el ejercicio y acudir a un lugar templado y refrescarse lo antes posible.

Si encuentra a una persona en esta situación deberá obligarle igualmente a abandonar el partido y refrescarse.

***El agotamiento por calor o el golpe de calor son urgencias médicas, por lo que el traslado del paciente al hospital más cercano deberá ser inmediato.***

Encontrará más detalles sobre este tema en nuestro tablón de fisioterapia, donde podrá informarse sobre las características de estas patologías producidas por el calor.