

28 de Junio de 2006

Universidad de Granada

La Verdad de Albacete



Miércoles, 28 de Junio de 2006

[Webmail](#) | [Alertas](#) | [Envío de titulares](#) | [Página de inicio](#)
[PORTADA](#) | [EL PERIÓDICO](#) | [ECONOMÍA](#) | [DEPORTES](#) | [OCIO](#) | [CLASIFICADOS](#) | [SERVICIOS](#) | [CENTRO COMERCIAL](#) | [PORTALES](#)
[\[SECCIONES\]](#) ■ [EDICIÓN IMPRESA](#)

Albacete CULTURA
 Provincia Ardiente y peligroso 'Deja de hacer el gamba: protege tu piel'
 Opinión Ancianos, bebés y enfermos crónicos son los más susceptibles a los golpes de calor y la deshidratación, por lo que hay que extremar las precauciones en los días
 España tórridos
 Economía INÉS GALLASTEGUI
 Mundo EFE/MADRID
 Deportes El verano acaba de asomarse oficialmente y ya
 Sociedad llevamos registradas dos olas de calor esta
 Cultura primavera: la primera a mediados de mayo y la
 Televisión segunda a comienzos de junio. Sin llegar a los
 Gente extremos del verano de 2003, cuando dos
 Titulares del día semanas tórridas dejaron Europa sembrada de
 Efemérides cadáveres, cada año se repite el guión: las
 Las + vistas subidas del termómetro van acompañadas de
 Viñetas colapsos en las Urgencias y de un alarmante
 Imágenes incremento en el número de muertes. Las
 Especiales autoridades sanitarias han activado ya sus
 Fiestas planes de prevención para evitar los problemas
 de salud causados por las altas temperaturas. Los ancianos, los enfermos crónicos y los niños pequeños son los grupos más susceptibles. Beber mucho líquido, tomar alimentos frescos y ligeros, ducharse con frecuencia, usar ropa holgada y clara, realizar ejercicio físico con moderación y evitar permanecer al sol en las horas centrales del día son algunos de los consejos básicos para disfrutar sin riesgos de la temporada estival.

 Imprimir Enviar

RECOMENDACIONES

Para prevenir

Bebida: Lo mejor es el agua, que hidrata y no aporta calorías. Hay que acostumbrarse a beber dos litros al día. El alcohol es engañoso, ya que aparentemente quita la sed, pero no hidrata. No son recomendables las bebidas con cafeína, ya que son diuréticas, ni los refrescos, con muchas calorías vacías, no nutritivas. Los zumos están bien, pero hay que tener en cuenta que contienen mucha azúcar.

Alimentación: En días de mucho calor hay que evitar las comidas pesadas. Es mejor comer más veces y menos cantidad. Consumir alimentos con alto contenido en agua, como frutas y verduras, tanto crudas como cocidas. Cuidado con los alimentos susceptibles de contaminación. Hay que extremar las precauciones en su manipulación y conservación.

Ropa: Mejor prendas holgadas de tejidos naturales y color claro.

Actividad física: Tanto si se trata de deporte como de trabajo o tareas domésticas, es preferible evitarla en las horas más calurosas.

Sol: No permanecer bajo sus rayos entre las 12.00 y las 16.00 horas. Antes y después, no olvidar nunca la crema con filtro solar.

Entorno: Es preciso ventilar bien la casa por la noche y cerrar las persianas durante el día. Permanecer en las estancias más frescas. Es aconsejable ducharse a menudo.

Para curar un golpe de calor

Lugar: Ante un golpe de calor, lleve a la persona a un lugar fresco, con sombra y bien ventilado.

Piel: Aplique compresas frías en la nuca, la cara y el pecho. No es aconsejable sumergir al enfermo en agua fría porque un descenso brusco de la temperatura corporal podría perjudicarlo.

Bebida: Es recomendable darle a beber agua fresca con un pellizco de sal.

Atención: Si el estado del paciente es grave, debe ser inmediatamente atendido lo antes posible por personal especializado. Incluso si se recupera por sí mismo, es aconsejable un seguimiento médico tras su recuperación.

Para curar una deshidratación

Leve: Si se trata de un trastorno leve es suficiente reponer los líquidos perdidos. Mejor que agua sola, el paciente puede tomar preparados de farmacia para rehidratar o bebidas isotónicas, tanto industriales como caseras. El doctor José Luis Ojea da una

De los problemas asociados al calor, el más frecuente es la deshidratación, que, sin embargo, si es severa puede llegar a causar graves lesiones e incluso la muerte. Para comprender este trastorno hay que recordar que el agua representa un 70% de nuestro cuerpo. Es decir, el líquido no se encuentra en un depósito al que podemos recurrir en momentos de escasez, sino que, sencillamente, somos agua: ésta es parte fundamental de la sangre, los tejidos, las vísceras, la piel... y, sin ella, no funcionamos.

La deshidratación se produce cuando la proporción de agua en nuestro organismo disminuye por falta de aporte o por pérdidas. En el primer supuesto, la persona no bebe lo suficiente porque no tiene sed o porque alguna enfermedad (náuseas, heridas en la boca, faringitis, fiebre alta...) se lo impide. En el segundo caso, el sujeto pierde líquido a través de vómitos, diarrea, orina y sudoración intensa.

La pérdida del 5% del volumen de agua es una deshidratación leve; del 10%, moderada; y si llega al 15%, se considera severa y puede causar la muerte.

Entre los síntomas de la deshidratación se encuentran la orina oscura y concentrada, los ojos hundidos y la boca seca. A veces la persona se muestra confusa y desorientada. Una prueba determinante es el signo del pliegue: al dar un pellizco en el dorso de la mano la piel aparece flácida, no recupera su forma enseguida. En los bebés este test puede hacerse en una nalga o en el abdomen.

Temperatura estable

La deshidratación puede ocurrir en cualquier momento del año, pero es más frecuente en verano porque con las altas temperaturas aumenta la sudoración, que es un mecanismo de nuestro cuerpo para refrescar la piel y mantener estable la temperatura corporal. Además, en esta época son más frecuentes las infecciones -tanto virales como bacterianas- que provocan trastornos digestivos con vómitos y diarreas, con lo que la pérdida de líquidos se acelera.

No obstante, el trastorno que todo el mundo asocia a la canícula es el llamado golpe de calor. La alta temperatura ambiente es uno de los factores clave que lo favorecen. Permanecer al sol demasiado tiempo y hacer deporte o trabajar en las horas más tórridas del día también contribuyen.

Los síntomas del golpe de calor son fiebre, cansancio, sed intensa, cefalea, calambres musculares, mareo, náuseas y adormecimiento. Si no es tratada, la persona puede perder la conciencia, sufrir convulsiones

Los síntomas del golpe de calor son fiebre, cansancio, sed intensa, cefalea, calambres musculares, mareo, náuseas y adormecimiento. Si no es tratada, la persona puede perder la conciencia, sufrir convulsiones

Los síntomas del golpe de calor son fiebre, cansancio, sed intensa, cefalea, calambres musculares, mareo, náuseas y adormecimiento. Si no es tratada, la persona puede perder la conciencia, sufrir convulsiones

LO +
BUSCADO

28 de Junio de 2006

Universidad de Granada

La Verdad de Albacete

y, finalmente, morir. Un signo inequívoco es la apariencia de la piel: roja, caliente y seca: hay que tener en cuenta que, tras una sudoración profusa causada por una insolación, el organismo ya no puede liberar más líquido para refrescarse, por lo que la transpiración cesa y el cuerpo comienza a ganar temperatura con rapidez.

receta: un litro de agua, media cucharadita de bicarbonato, media de sal y tres de azúcar. Además, para mejorar el sabor de este preparado se le puede añadir zumo de limón.

Grave: Es necesaria la rehidratación por vía intravenosa.

Abrigados y sin sed

[Publicidad](#)

El especialista en Geriátría y Gerontología José Luis Ojea explica que los ancianos son más proclives a la deshidratación porque sufren una alteración del hipotálamo, la región del cerebro que regula, entre otras cosas, la temperatura corporal y el mecanismo de la sed. A la errónea percepción del clima se debe el «uso inadecuado de la vestimenta» que muchas veces se observa en las personas mayores. «Por eso tienen tanta tendencia a vestirse mucho cuando los demás tenemos calor: nunca se les suele ver con camisa o camiseta», ejemplifica el geriatra.

Si a eso se une el incorrecto funcionamiento del mecanismo de la sed -que impulsa a las personas a beber cuando les hace falta-, se explica que los ancianos sean mucho más propensos a la deshidratación y al golpe de calor. Además, la deshidratación suele ser más grave en los ancianos. «Normalmente a un joven le ponemos en un lugar fresco, le aplicamos unos paños frescos sobre la piel y le damos agua o líquidos isotónicos y se restablece, pero en el anciano la reabsorción de líquidos es muy lenta y habitualmente requiere hospitalización».

El especialista en Geriátría recuerda, por tanto, que los ancianos deben obligarse a beber agua, zumos o bebidas isotónicas aunque no sientan sed.

Pequeños sensibles

Otro grupo muy sensible al calor son los bebés. José Antonio Molina Font, jefe del servicio de Pediatría del Hospital Clínico y catedrático de la [Universidad de Granada](#), explica que en los niños pequeños la proporción de agua es mayor que en los adultos -alcanza el 75% o el 80%- y, cuando disminuye, la repercusión orgánica es más importante.

Hay que tener en cuenta, agrega el pediatra, que un lactante puede perder grandes cantidades de líquido a través del vómito, las heces o el sudor (cuando tiene fiebre) y, en muchas ocasiones, cuando está enfermo rechaza el líquido, lo que empeora su estado.

En los bebés hay, junto a los ya descritos, signos muy específicos que permiten detectar una deshidratación. Uno de ellos es el hundimiento de la fontanela, la zona blanda donde el cráneo aún no se ha unido. El otro es la escasez o ausencia de orina, que es fácil de apreciar en los pañales. El doctor Molina recuerda que esto último se debe a que el cuerpo trata de «ahorrar» líquido y puede degenerar en una insuficiencia renal.

Para prevenir esta situación, hay que mantener al bebé suficientemente hidratado cuando aprieta el calor. Si su alimento es la leche materna, no necesita ningún otro líquido, pero hay que ofrecerle el pecho a menudo. Si toma alimentos sólidos, es conveniente darle agua -o alguna infusión, como la manzanilla- entre las comidas.

El pediatra recuerda que durante el primer año de vida no se debe exponer directamente al sol a los niños. Para obtener la suficiente vitamina D es suficiente con unos pocos minutos a primera hora de la mañana o última de la tarde. Siempre es conveniente mantener su cabeza protegida.

El doctor Molina Font recuerda que una de las situaciones en las que más habitualmente los bebés sufren golpes de calor es en el interior de coches cerrados. Hay que tener en cuenta que en días calurosos la temperatura en un vehículo aparcado a la sombra puede superar los 40° y, al sol, los 70°. Por lo tanto, jamás se debe dejar a un niño en un automóvil cerrado, ni siquiera para hacer una gestión muy rápida, porque el habitáculo se convierte en un horno en pocos minutos.

El pediatra también advierte contra la creencia popular de que un niño con diarrea se cura si no se le da nada de beber. «Eso es un error. El agua activa el intestino y si la infección la ha producido un alimento contaminado, el organismo se va limpiando». En cambio, es partidario de un breve ayuno de hasta seis horas con una buena hidratación para facilitar la expulsión de los virus o bacterias causantes de la diarrea.

Patología de base

Un tercer colectivo sobre el que hay que guardar especial vigilancia en estas fechas es el de los enfermos crónicos. Por lo general, en este tipo de enfermos el calor agudiza los síntomas crónicos. Por ejemplo, en los pacientes oncológicos puede empeorar la anemia, la hipotensión y la debilidad y en los respiratorios, la insuficiencia respiratoria.

La deshidratación en algunos enfermos crónicos es «subclínica», es decir, no da síntomas evidentes, por lo que muchas veces cuando son atendidos ya hay un cuadro grave. Otro tanto ocurre a veces con los ancianos. El primer paso es realizar un balance hidroelectrolítico, mediante un análisis de sangre, para detectar qué sustancias le faltan al paciente y administrárselas por vía intravenosa.

Otros riesgos

Hay otros grupos que han de tener especial cuidado en los días muy calurosos. Uno de ellos son las mujeres embarazadas, que son más proclives a la retención de líquidos y los problemas circulatorios, sobre todo en las piernas. Deben beber mucha agua, mantener los pies en alto y evitar el sol del mediodía.

Otro colectivo susceptible son los trabajadores al aire libre, como los de la construcción o la agricultura. En la medida de lo posible, deben evitar permanecer al sol y realizar grandes esfuerzos en las horas centrales del día. Es importante que se mantengan muy bien hidratados, eviten el alcohol y consuman alimentos frescos, ligeros, con mucha agua, como las hortalizas y las frutas.

En cuanto a los deportistas, la recomendación es que no pierdan el sentido común. Las tres de la tarde de un tórrido día de agosto no es el mejor momento para subir

28 de Junio de 2006

Universidad de Granada

La Verdad de Albacete

un puerto de montaña en bicicleta o correr al sol. En esas condiciones, el deporte deja de ser una actividad saludable y se convierte en un peligro. La Asociación Española contra el Cáncer (AECC) y el Ministerio de Sanidad han puesto en marcha una campaña de protección solar y prevención del cáncer de piel , bajo el lema 'Deja de hacer el gamba: protege tu piel'. Según datos de la Agencia Internacional de Investigación de Cáncer , la incidencia mundial de melanoma es de más de 160.000 nuevos casos anuales, y el número de defunciones por este tumor superan las 40.000 cada año.

[Subir](#)

© Copyright LA VERDAD DIGITAL S.L.
[Contactar](#) / [Publicidad](#) / [Mapa web](#) / [Aviso Legal](#) / [Política de privacidad](#) / [Master de Periodismo](#) / [Club Lector 10](#) / [Visitas a La Verdad](#)

Powered by  SARENET

LA VERDAD DIGITAL, S.L. (SOCIEDAD UNIPERSONAL). Camino Viejo de Monteagudo s/n. 30160. Murcia. CIF: B73096802.
Inscrita en el Registro Mercantil de Murcia al Tomo 1.709, Libro 0, Folio 41, Sección 8, Hoja nº MU34509, Inscripción primera.

Publicidad