

18 de Julio de 2006

Universidad de Granada

El Diario Vasco

Martes, 18 de julio de 2006



Webmail



Alertas



Boletines



Página de inicio

PORTADA | ÚLTIMA HORA | ECONOMÍA | DEPORTES | OCIO | CLASIFICADOS | SERVICIOS | CENTRO COMERCIAL | PORTALES

[EDICIÓN
IMPRESA]

■ EDICIÓN IMPRESA

Gipuzkoa

San Sebastián

Ediciones

Al día

Opinión

Política

Deportes

Economía

Mundo

Cultura

Verano

TV

Contraportada

De un vistazo

Efemérides

AIDía

Ancianos, enfermos crónicos y bebés son los más susceptibles frente a los golpes de calor

Boca seca, ojos hundidos y orina oscura, síntomas de deshidratación Las embarazadas, que retienen líquidos, deben tener cuidado

INÉS GALLASTEGUI/

SAN SEBASTIÁN. DV. Sin llegar a los extremos

del verano de 2003, cuando dos semanas

tórridas dejaron Europa sembrada de

cadáveres, cada año se repite el guión: las

subidas del termómetro van acompañadas de

colapsos en las Urgencias y de un alarmante

incremento en el número de muertes. Las

autoridades sanitarias han activado ya sus

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.

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.

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 y, finalmente, morir.

Abrigados y sin sed

El especialista en Geriatria 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.

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.

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.

Imprimir

Enviar

RECOMENDACIONES

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.

Publicidad

18 de Julio de 2006

Universidad de Granada

El Diario Vasco

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.

Enfermos crónicos

Un tercer colectivo sobre el que hay que guardar especial vigilancia en estas fechas es el de los enfermos crónicos. Javier Castejón, jefe de guardia del Hospital Médico-Quirúrgico y el Materno-Infantil de la Ciudad Sanitaria de Granada, destaca que los más afectados por el calor son los pacientes sometidos a «tratamientos agresivos» como los oncológicos, así como los enfermos respiratorios y los obesos. Por lo general, en este tipo de enfermos el calor agudiza los síntomas crónicos, resalta el doctor Castejón. Por ejemplo, en los pacientes oncológicos puede empeorar la anemia, la hipotensión y la debilidad y en los respiratorios, la insuficiencia respiratoria.

El responsable del hospital destaca que la deshidratación en algunos enfermos crónicos no da síntomas evidentes, por lo que muchas veces cuando son atendidos ya sufren un cuadro grave. Otro tanto ocurre con los ancianos.

«Cuando llegan al hospital lo hacen bastante deteriorados y es más difícil remontarlos», recalcó. Si el paciente deshidratado tiene una patología de base, hay que tratarla, agrega Castejón. El primer paso es realizar un balance hidroelectrolítico, mediante un análisis de sangre, para detectar qué sustancias le faltan al paciente y administrárselas.

Hay otros grupos que han de tener cuidado en los días calurosos. Uno de ellos es el de las embarazadas, más proclives a la retención de líquidos. Deben beber mucha agua, mantener los pies en alto y evitar el sol del mediodía.

Otro colectivo susceptible frente al calor 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.

[Subir](#)



Publicidad

© Copyright DIARIOVASCO.COM
DIGITAL VASCA, S.A. CIF A-20677878
Camino de Portuete, 2. 20018 San Sebastián
[Contactar](#) / [Mapa web](#) / [Aviso Legal](#) / [Política de privacidad](#) / [Publicidad](#) / [Master El Correo](#)

Powered by  SARENET