

El calor también afecta a nuestro corazón

- El Servicio Nacional de Prevención y Respuesta ante Desastres (SENAPRED) declaró alerta temprana preventiva para todo el país por altas temperaturas hasta el 31 de marzo de 2025.



El calor afecta a nuestro órgano más vital, exigiéndolo para que autorregule la temperatura corporal, y así evitar daños y complicaciones como deshidratación o, peor aún, un “golpe de calor”.

Frente a esto, el Dr. Dante Lindefeld, cardiólogo del Centro de Enfermedades

Cardiovasculares de Clínica Universidad de los Andes, señala que “en condiciones de altas temperaturas, nuestro organismo activa los mecanismos de regulación y homeostasis; para evitar el sobrecalentamiento interno y el subsecuente daño, siendo el corazón un protagonista

esencial en estas medidas de autorregulación. Para esto aumenta los latidos con la finalidad de enviar mayor cantidad de sangre a la piel para que las glándulas sudoríparas trabajen más aumentando la transpiración y disipen el calor interno. De esta manera el cuerpo humano baja la temperatura corporal”.

Sin embargo, existen ciertos grupos de personas a las cuales, ya sea por edad, condiciones médicas o profesionales, no les es suficiente este trabajo extra del corazón y, por lo tanto, son más propensas a experimentar complicaciones cardíacas y multisistémicas. Estos grupos de riesgo son:

- Adultos mayores

- Menores de cuatro años

- Personas con enfermedades crónicas (cardiovasculares, pulmonares o diabetes)

- Trabajadores expuestos a ambientes calurosos

En caso de pertenecer al grupo de personas con enfermedades cardiovasculares, los síntomas pueden ser más graves, ya que la capacidad de aumentar el flujo sanguíneo es limitada y, asociada a la deshidratación, condicionan un escenario adverso para el corazón, riñones, cerebro y otros órganos. Esta situación finalmente conduce a una falla multiorgánica y al colapso, también llamado “golpe de calor”.

“Si el corazón no está bien y se ve obligado a trabajar más, la persona puede sufrir cansancio, congestión pulmonar, baja de la tensión arterial y desmayos. Incluso, en algunos casos, este llega a un límite donde no es capaz de compensar las condiciones y puede sufrir un infarto masivo”, explica el especialista.

Para evitar complicaciones, el Dr. Lindefeld recomienda no exponerse de forma prolongada al sol y evitar ambientes con temperaturas demasiado elevadas, mantenerse hidratado y no realizar deporte en las horas de más calor. En caso de padecer alguna condición médica, consultar con un profesional.