

Ola de calor, hola a la prevención

El calor llegó para quedarse y también sus consecuencias. Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), nuestra temperatura normal va de 36,1°C a 37,8 °C, la que es regulada en el sistema nervioso por el hipotálamo. Si hay cambios moderados de temperatura ambiental, una persona con buena salud puede adaptarse a ellos. ¿Un ejemplo? Súbase al metro o camine al sol y me entenderá. Ahora bien, nuestra percepción de la temperatura ambiental estará determinada por la capacidad respiratoria, el nivel de actividad física, el material de la ropa y factores ambientales como la temperatura, humedad, radiación solar, velocidad del viento y ventilación. Cuanto mayor es la humedad, más fuerte es la sensación térmica, ya que reduce la capacidad del cuerpo para enfriarse.

Nuestro organismo posee herramientas para cuidarnos. Fisiológicamente al subir la temperatura las personas pueden manifestar efectos adversos dependiendo de su estado de hidratación, la presencia de sombra, de corrientes de aire frío o caliente y del nivel de humedad ambiental. Así, cuando la temperatura esté sobre la media, ocurrirán algunas acciones que buscan protegernos, como la sudoración para enfriar el cuerpo al interactuar con el aire. Entonces ¿qué factores nuestros influyen en la adaptación?: la condición física, el género, el peso corporal, enfermedades coexistentes, la ingesta de algunos medicamentos, y el consumo de alcohol y drogas.

Ahora bien ¿qué es una ola de calor? Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), no hay una definición precisa, pero podemos decir que es un periodo muy caluroso que comienza y termina abruptamente, dura más de tres días y que tiene un impacto negativo en los seres humanos. ¿A quiénes afecta más?: recién nacidos, niños, embarazadas, personas mayores, aquellas con enfermedades crónicas y las que realizan actividades al aire libre como trabajadores o deportistas.

¿A qué síntomas por ola de calor debiéramos estar atentos? Puede haber aparición de sarpullido (granitos en la piel por sudoración intensa), edema (pies hinchados por acumulación de agua y sal), síncope (síntoma tipo desmayo debido a una baja temporal de retorno de sangre al corazón y al cere-



Esteban López Director Departamento de Morfología y Función Universidad de Las Américas

bro). También es posible que se presenten calambres con mayor frecuencia en las piernas y brazos, lo que ocurre luego de haber practicado ejercicio físico sostenido o ante la falta de hidratación.

Los síntomas de este agotamiento por calor pueden incluir sed intensa, debilidad, malestar, ansiedad, mareo, desvanecimiento y cefalea. Además, la temperatura corporal sube rápidamente por encima de los 40 °C. Las personas afectadas pueden tener incluso alteraciones del sistema nervioso central, como confusión o coma. Se puede sumar piel caliente y seca, náuseas, hipotensión, latidos del corazón y respiración agitada, lo que requiere atención médica urgente. Estos pueden aparecer en minutos o hasta días después.

Cuando escuchamos en las noticias que viene una ola de calor, debiera activarse en nosotros un plan de contingencia pues hablamos de un fenómeno que va mucho más allá de un dolor de cabeza por insolación o salir con una botella de agua. Dada la gran cantidad de actividades al aire libre debido al periodo de vacaciones y de las que no es necesario privarse, solo hay que tener presente la importancia de prepararse y cuidarse.