



► 29 Junio, 2019



Hacer ejercicio físico a las horas de más calor pone en riesgo grave la regulación térmica del cuerpo; en periodos largos de mucho calor, mejor quietos y a la sombra

Enfría como sea

Prevenir es la clave frente a golpes de calor que ya han causado dos muertes

ANA MACPHERSON
 Barcelona

Los dos primeros fallecidos por golpe de calor en esta primera ola del verano son un anciano de 93 años que se desplomó a primeras horas de la tarde en plena calle en Valladolid el jueves, y un joven de 17 años que trabajó en la finca familiar durante el día en Castro del Río (Córdoba) y tras meterse en la piscina para refrescarse empezó a convulsionar. Murió de madrugada del viernes en el hospital Reina Sofía.

En Catalunya -6 municipios catalanes superaron los 40°C- se han registrado desde el martes 123 atenciones por calor en el 061, una cifra que ha ido aumentando al mismo ritmo que los grados. "Seis de estas personas, entre ellas una

con 13 años, otra con 27 y otra con 42, han sufrido un posible golpe de calor y tuvieron que ser llevados a urgencias", explica la responsable del 061, Núria Torres. En total han acabado en los hospitales hasta media tarde de ayer 46 de los aten-

didos. Unos cuantos niños y bebés solucionaron sus problemas por teléfono. "Los servicios sanitarios nos preparamos desde hace años para afrontar el impacto del frío en las personas más vulnerables y tenemos como aliada la vacuna de la

gripe, que evita muchas complicaciones. Pero para el calor, cada vez más importante como problema y fenómeno en crecimiento, no hay vacuna. Sólo prevención", describe Joan Guix, secretario de Salud Pública. El departamento de Salud

tiene desde el 2003, el año con datos registrados más negro por el calor, su plan para afrontar la subida de temperaturas. Pero como señala Guix, no hay más que medidas preventivas.

La clave es enfriar. "Como sea. Uno de los pacientes que nos llegó al hospital del Mar durante la ola de calor del año pasado se desmayó en la calle y una de las personas que se percataron y llamaron al 061 le enfrió con las bolsas de alimentos congelados que acababa de comprar. Fueron tan eficaces que los profesionales del SEM no detectaron fiebre. Cuando llegó a urgencias ya había vuelto a subir a 40 grados", cuenta Antonia Vázquez, experta en golpes de calor del hospital del Mar. "Hay que enfriar cuanto antes".

Como ocurrió el verano pasado, cuando se registraron dos olas de calor -una del 8 al 11 de julio y otra

Más agresivos y violentos

■ El hielo hace maravillas. En experiencias analizadas en prisiones, "la agresividad, que se ha comprobado aumenta con subidas anormales del calor, mejora si se ofrecen bebidas frías", explica el psiquiatra Antonio Bulbena, director de docencia e investigación del Instituto de Neuropsiquiatría en el hospital del Mar. "Tras las olas de calor del 2003, nosotros

analizamos las urgencias psiquiátricas de la ciudad y comprobamos que en ese periodo de temperaturas anormalmente altas sostenidas durante varios días no había aumentado su número, pero en cambio sí su violencia, de modo significativo". Coinciden estos resultados con otros estudios que señalan cómo con olas de calor aumenta la violencia interper-

sonal un 4% y la intergrupala, un 14%. "No crecen los hurtos, pero sí la violencia física", señala. Bulbena indica que hay personas especialmente sensibles que empeoran su conducta con esos cambios. Es el caso de conductores habitualmente agresivos. "Y el alcohol lo empeora. No es una buena idea incrementar su ingesta aunque esté muy fresco".



ALEX GARCIA

del 2 al 7 de agosto- la sorpresa fueron las muertes de personas jóvenes. Hubo en total 65 casos (se declaran obligatoriamente) y 28 murieron (son muertes con intervención judicial porque se consideran violentas). Y de esos 28, 7 estaban haciendo alguna actividad deportiva o trabajando a las horas de más calor.

“Un golpe de calor durante una actividad física cursa de modo di-

CATALUNYA

Seis casos de posible golpe de calor y 46 hospitalizados desde el día 25

ferente que el que sufre una persona mayor o que tiene enfermedades”, aclara Antonia Vázquez. “Cuando se hace un esfuerzo se genera calor interno. En una maratón puede subir hasta 40 grados. La pérdida de conocimiento puede ocurrir sin haberse encontrado mal antes. Es muy rápido y también lo es la recuperación. El cuerpo responde muy bien al enfriamiento”. Aunque en el caso del joven de Córdoba, la piscina no detuvo el proceso de calentamiento y acabó en una parada cardíaca. “Si se encuentra con una persona

en esta situación, hay que ponerlo a la sombra, enfriarlo como se pueda y si está consciente, darle de beber. Si no, hay que llamar inmediatamente al 061”.

En las urgencias de los hospitales ya han empezado a notar la llegada estos días de mayores con un poco de fiebre y desorientados. Suele haber una pequeña infección de orina y la sospecha de que el calor ha desencadenado este estado. “Es un proceso más difuso. Están más pochos, la mitad presenta infecciones más agudas en verano que en cambio en invierno no dan problemas y al cabo de unas 12 horas empieza a notarse estupor. Todo es más difuso y lento. También la recuperación”, explica la especialista.

La población de más riesgo la componen los mayores de 75 años, las personas frágiles y que están solas, quienes viven en condiciones sociales precarias, personas con discapacidades físicas o psíquicas para quienes es difícil cuidar de sí mismos, los enfermos crónicos, quienes toman medicación que actúa sobre el sistema nervioso central (altera la sensación de alerta, sobre todo de la sed) y quienes están en una fase avanzada de enfermedades crónicas complejas.

A esa población de riesgo se dirige la principal actividad sanitaria preventiva. Hay orden a todos los equipos de primaria y servicios sociales de que los identifiquen y se pongan en contacto con ellos para establecer un cierto plan personalizado de vigilancia, a domicilio o por teléfono, según especifica la subdirectora del CatSalut, Marta Chandre.

Aunque los equipos de primaria intervengan, el principal consejo es “que no pasen muchas horas solos, nunca ocho horas. Quizá baste llamar por teléfono para interrumpir ese periodo largo sin hidratarse. Muchos pierden el control sobre la sed”, advierte Antonia Vázquez. Además la medicación hipotensora, muy habitual en personas mayores, conviene que se adapte al calor. También los ansiolíticos y antidepresivos. Todo va en contra de la propia regulación de la temperatura.

Los golpes de calor, a pesar de los consejos con los que Salut remacha cada año, se repiten en

PRIMERAS VÍCTIMAS EN ESPAÑA

Un anciano muere en plena calle en Valladolid y un joven en Córdoba en el campo

cuanto hay varios días de altas temperaturas sostenidas. “Por suerte, este episodio está siendo seco, porque en el caso de las zonas húmedas, como Barcelona, el riesgo añadido es que la humedad impide la disipación del calor a través del sudor. Esa situación continuada 24 horas sobre 24 agota al organismo. Por eso es tan importante si no se puede estar fresco en casa, dedicar a unas horas a enfriarse, aunque sea en un centro comercial, para que el cuerpo descansase de su esfuerzo termorregulador”, advierte Vázquez.●

Consejos para combatir el calor

Persianas. En los ventanales donde toca el sol, bajar las persianas para que las tablas de las mismas separen el espacio interior del exterior, impidiendo la entrada de calor.

Ventanas. Dejar que la corriente de aire refresque las estancias por la noche manteniendo las ventanas totalmente abiertas.

Espacios refrigerados. Estar en las estancias más frescas de la casa, utilizar ventiladores, climatizadores o aire acondicionado. En caso de carecer de estos sistemas de refrigeración, buscar espacios con climatización. Pueden ser públicos como centros comerciales para pasar unas horas que den descanso al cuerpo del calor. Otros lugares posibles son centros cívicos, bibliotecas, museos o cines.

Refrescarse. Remojarse con agua mediante duchas o toallas mojadas.

Protegerse. Vestirse con gorra o sombrero y utilizar gafas de sol para evitar dañarse los ojos. Ropa ligera, color claro y que no vaya ajustada al cuerpo. Para la piel, protectores solares.

Pasear. Evitar caminar en las horas altas de sol, buscar las sombras, protegerse bajo un parasol en la playa y buscar sitios frescos si se está en espacios abiertos. Mojar la cara con frecuencia e incluso la ropa.

Vehículos. El mejor desplazamiento es el que se hace fuera de las horas de calor. Evitar siempre dejar a personas frágiles, como ancianos o niños, en el interior de un automóvil con las ventanas cerradas.

Actividad física. Evitar salir a hacer ejercicio en las horas más calurosas del día. Y dejar para jornadas de menor temperatura actividades intensas, sobre todo, al aire libre.

Hidratarse. Ingerir líquidos con frecuencia, especialmente agua y zumos naturales. Beber incluso aunque no se sienta sed. Evitar las bebidas azucaradas y el alcohol. No tomar comidas copiosas con alto contenido en hidratos de carbono. Ni excesivamente calientes.

Visitar a los ancianos. Visitarlos dos veces al día o mantenerse en contacto con ellos con frecuencia. Revisar su medicación por si afecta la termorregulación y debe cambiarse. Y recordarles que sigan estos consejos para combatir el calor.