

La Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria ante la ola de calor e insta a protegernos de los golpes de calor

19 de julio de 2024

La semFYC advierte sobre la ola de calor que afecta al país, instando a la población a tomar precauciones para prevenir problemas de salud graves. La exposición prolongada a altas temperaturas puede desencadenar síntomas peligrosos, muchas veces confundidos con malestares cotidianos.

// Síntomas a tener en cuenta

El calor excesivo puede provocar dolor de cabeza, mareos, cansancio, y deshidratación. Estos síntomas, aunque comunes, podrían indicar un golpe de calor, especialmente si hemos estado mucho tiempo bajo el sol y no hemos bebido suficiente agua.

// Acciones inmediatas

Si se experimentan estos síntomas, es crucial buscar un lugar con sombra, refrescarse y beber agua en pequeñas cantidades frecuentemente. En casos graves, como pérdida de conciencia, se debe pedir ayuda médica de inmediato.

// Recomendaciones para combatir el calor

1. **Hidratación constante:** Beber agua regularmente, incluso sin sentir sed.
2. **Evitar el sol directo:** Especialmente durante las horas de mayor radiación, entre las 12:00 y las 18:00 horas, con temperaturas por encima de los 28 grados.
3. **Vestimenta adecuada:** Usar ropa ligera y de colores claros.
4. **Descansos frecuentes:** Hacer pausas en lugares frescos si se realiza actividad física o trabajos al aire libre.
5. **No hacer deporte en horas de máxima calor:** Especialmente al mediodía.
6. **Atención a los más vulnerables:** Niños pequeños, mayores de 65 años y personas con enfermedades crónicas deben ser monitoreados de cerca.
7. **Cuidado con la medicación:** Consultar al médico de familia sobre los posibles efectos del calor si se está tomando medicación regularmente.

// Responsabilidad empresarial

Se exhorta a las empresas a cumplir con las regulaciones que protegen a los trabajadores del calor extremo, proporcionando medidas adecuadas para garantizar su seguridad.

// Vigilancia continua

La semFYC recalca la importancia de prevenir el golpe de calor, una condición potencialmente fatal pero completamente evitable. Siguiendo estas recomendaciones, podremos disfrutar de un verano seguro y saludable.

Se ofrecen **AUDIOS CON DECLARACIONES** de Asensio López, coordinador del Programa de Actividades Preventivas para la Salud (PAPPS) de la semFYC en esta carpeta para prensa: [20240719_CP Alerta Ola de Calor](#)

Audio 1:

No siempre es fácil detectar que estamos empezando a tener las consecuencias de una exposición excesiva al calor o al sol, porque muchos de los síntomas son bastante inespecíficos, bastante comunes y propios de otras situaciones de malestar.

Una persona puede empezar a tener un dolor de cabeza, una sensación de incomodidad, de cansancio, de cierto mareo o cierta inestabilidad, síntomas que muchas veces los padecemos en la vida cotidiana. O un vértigo, un dolor

de cabeza, una migraña, o tal vez estamos acatarrados y estamos empezando a tener un poquito de fiebre, por tanto, esas circunstancias en sí mismas no nos dan la pista, pero automáticamente tenemos que pensar que estamos en plena ola de calor, y además, hemos podido estar excesivamente expuestos a una situación de mucho sol o de mucho calor, y por otro lado, no hemos bebido lo suficiente en las últimas horas.

Es en ese momento cuando tenemos que pensar que a lo mejor lo que nos está ocurriendo, esta incomodidad inicial, es consecuencia de una falta de líquido suficiente en nuestro organismo y pueden ser síntomas del golpe de calor. En este caso, lo que tenemos que hacer es buscar rápidamente una zona de sombra, refrescarnos todo lo que podamos con prudencia y empezar a hidratarnos poco a poco, con mucha frecuencia, pero no en grandes cantidades, y observar claramente cuál es nuestra evolución. ¿Por qué? Porque hay un momento determinado en que los síntomas pueden ser muy extremos. Podemos llegar incluso a perder la conciencia o encontrarnos en un desfallecimiento básico. En este momento no hay que dudar: tenemos que empezar a pedir ayuda rápidamente si estamos solos, coger el teléfono y decir dónde está nuestra localización, para que alguien pueda venir a recogernos. Y si estamos acompañados, rápidamente pedir una asistencia médica y que nos desplacen a un punto asistencial porque habrá que tomar todas las medidas necesarias para, primero, identificar si se ha producido un golpe de calor, y segundo, para iniciar un tratamiento.

Pero la medida clave siempre es la prevención. Estamos hablando de algo que se puede prevenir, por tanto, hagamos lo siguiente: si sabemos que vamos a estar en un entorno de calor, de sol, de mucho trabajo y mucho esfuerzo mantenido, vayamos bien hidratados, hagamos descansos paulatinos de manera habitual y refresquemos nuestro cuerpo con cierta regularidad, y sobre todo, cuando empezemos a notar síntomas de cansancio, agotamiento, hagamos pequeños descansos para ver cuál es la evolución de nuestro cuerpo.

Audio 2:

Somos un país en el que tenemos mucha costumbre a estar expuestos al calor, sobre todo en la zona del sur y el este, bueno, y también en algunas regiones del norte, pero, sin embargo, esto a veces nos provoca un exceso de confianza y nos exponemos a veces a situaciones de demasiado calor. En este sentido, hay algunos elementos claves, determinantes que hay que tener en cuenta.

Primero: el exceso de exposición al sol y al calor durante mucho tiempo. Y no solamente al sol, también en los territorios, en las zonas, o en las situaciones de trabajo donde se está expuesto excesivamente al calor. En ese contexto, puede ser muy frecuente y habitual que podamos estar ante una situación de probable deshidratación, es decir, una pérdida excesiva de líquido en nuestro cuerpo, y, por tanto, empezar a tener las consecuencias directas de un exceso de calor y llegar incluso al golpe de calor.

Luego, hay otro aspecto también que es muy importante. Vemos con cierta frecuencia, y esto es más en la gente joven, que sale a hacer deporte durante las horas del mediodía, de entorno a las 12h y las 14h, con plena exposición al sol y al calor. Esto es un exceso de confianza y de una especie de presunción de que como yo soy joven y fuerte, y estoy habituado a entrenar, a mí no me va a pasar nada. En estos casos, hay una recomendación clarísima: no debemos provocar una situación de estrés a nuestro cuerpo y exponernos en esa situación de exceso de calor. Primero, porque no nos va a facilitar nada a nuestro entrenamiento. Y lo segundo, además, porque realmente podemos estar sometidos a un golpe de calor como periódicamente vemos todos los años que le ocurren este grupo de personas.

Y un tercer colectivo, que nos parece fundamental y esencial, que son los trabajadores que están habitualmente desarrollando su actividad en el medio ambiente. Aquí las medidas deben ser muy estrictas. Tenemos una regulación que ya condiciona a las empresas para que existan unas medidas de protección, pero no es nada extraño y demasiado habitual ver personas que están trabajando más allá del mediodía, con temperaturas por encima de los 37,38 o 39 grados, precisamente porque tienen que acabar una tarea. Ahí es donde hay que poner claramente los límites y le pedimos responsabilidad a los empresarios, y también, al buen hacer a los trabajadores para que hagan valer sus derechos, porque sabemos que muchas de las consecuencias directas de la exposición al calor y a los excesos del calor se están produciendo en estos colectivos.

Audio 3:

Ante las olas de calor que vamos a experimentar y estamos experimentando este verano, es muy importante no perder de vista las personas que tienen que tomar de manera obligatoria algunos fármacos. Por varias razones: primero, porque la acumulación de muchos fármacos, es decir, en aquellos pacientes que consideramos polimedicados que toman seis, siete u ocho fármacos, puede haber muchas interacciones entre ellos y, además, esos propios fármacos pueden verse vistos alterados su composición por estar expuestos al calor.

Pero la segunda, y muy importante, es que algunos fármacos nos hacen ser más vulnerables y tener más sensibilidad al calor. Aquellas personas que están tomando algunos antidepresivos, fármacos para controlar el estado de ánimo, el humor, o bien, sobre todo aquellas personas que son hipertensas o han sufrido del corazón y están con tratamientos diuréticos, fármacos que nos hacen orinar más y expulsar más líquidos, nos pueden provocar que nuestra sensibilidad al calor sea mayor. ¿Por qué? Porque nos pueden estar provocando una deshidratación de nuestro cuerpo, y en este caso, nuestra necesidad fisiológica ha de ser tener que hidratarnos más, con mucha más frecuencia, con el objetivo de no hacernos vulnerables a estos fármacos. Por tanto, estas personas necesitan una atención y dedicación especial.

Es muy conveniente que o bien cuando vayan a su farmacia, o bien cuando por alguna razón tengan que ir a ver a su médico, les pregunten cuáles de los fármacos que están tomando pueden aumentar los efectos del calor para que ellos sean especialmente sensibles a estas situaciones.

Audio 4:

Es muy importante estar pendiente de todas las personas que son más vulnerables, y entendemos como más vulnerables a aquellos que tienen más probabilidad de tener un impacto por el calor como son los niños, sobre todo los niños pequeños menores de 4 años, y por supuesto los bebés, y además, las personas mayores, personas a partir de los 65 o 70 años. Estos últimos por un motivo claro. Fisiológicamente, de manera natural, la sensación de sed se va perdiendo conforme va avanzando la edad, y son personas que, en muchas ocasiones, tenemos que insistir en que beban porque en ellos no existe la sensación de sed. Por tanto, son los que consideramos como uno de los grupos vulnerables.

En cuanto a los niños pequeños, todos podemos entender por qué. La capacidad de pedir y de sentir la sed es distinta. Podemos estar ante un llanto o una sensación de inquietud, y no sabemos interpretar que el problema es la sensación de sed. Por tanto, es muy importante estar siempre pendiente de ellos, con el objetivo fundamental de prevenir las consecuencias del exceso de calor que, sin duda, durante todo este verano nos está acompañando.

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MEDICINA DE FAMILIA Y COMUNITARIA (SEMFYC)

La semFYC es la federación de las 17 Sociedades de Medicina de Familia y Comunitaria que existen en España y agrupa a más de 22.000 médicos de familia. La especialidad de Medicina de Familia persigue la mejora de la atención a la salud de los usuarios de la Sanidad Pública del Sistema Nacional de Salud a través de una atención más cercana a las personas, su familia y su entorno comunitario.

CONTACTO PRENSA

Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria – SEMFYC
Anna Serrano // +34679509941 // comunicacion@semfyc.es