



### **Los efectos del calor extremo en el organismo**

**Algunos municipios ya alcanzaron temperaturas récord, que ponen en serio riesgo la vida de la gente.**

Las temperaturas que durante septiembre alcanzaron municipios como Natagaima, Tolima (44 °C); Jerusalén, Cundinamarca (39,6 °C) y Armero, Tolima (39 °C), pusieron a muchos de sus habitantes a pensar en cómo será la vida en estos lugares en los próximos años, si estas siguen aumentando. No es para menos, pues las temperaturas extremas causan un peligroso estrés en el organismo, cuyo funcionamiento óptimo se da entre los 36 y los 37,5 °C.

Según el Ideam, los pobladores de Natagaima soportaron el mes pasado 5,7 °C más que el promedio anual.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la temperatura ambiente óptima para el organismo es de entre 18 y 24 °C. Cuando son más altas, el cuerpo libera el calor a través del sudor, la respiración y el incremento en el ritmo cardíaco.

Entre más caliente y húmedo sea el clima, crece el riesgo de deshidratación, la misma que si no se trata a tiempo puede causar calambres, mareos, vómito, dolores de cabeza, debilidad y dolor muscular.

Como el organismo no puede trabajar a altas temperaturas internas, sus funciones vitales entran en colapso; esto ocurre cuando alcanza los 40 °C o más. Los síntomas más comunes en este estado incluyen vómito, inconsciencia e incluso el coma. De ahí a la muerte hay un paso.

A juzgar por los resultados del estudio 'Escenarios de cambio climático', del Ideam (2015), la temperatura seguirá incrementando en el país. De acuerdo con los autores del documento, entre 1951 y el 2010 el termómetro en el norte y centro de Colombia mostró aumentos de entre el 10 y el 50 por ciento; entre 1971 y el 2010, la temperatura superficial del país se incrementó entre 0,5 y 1,3 grados.

La sequía



## Sala de Prensa

Por culpa del fenómeno del Niño, que se extenderá hasta marzo del 2016 y que ha causado una fuerte reducción de lluvias en buena parte del territorio, el país ha padecido, a la fecha, los efectos de cerca de 3.800 incendios forestales, que han afectado 92.000 hectáreas de terreno. A estas alturas, además, 238 municipios enfrentan racionamiento de agua.

Las personas que reducen el consumo de agua, y al tiempo están expuestas a nubes de polvo tienen mayores riesgos de contraer neumonías por deterioro directo e inflamación del tejido pulmonar.

Los suelos secos aumentan la cantidad de partículas en el aire, como las del polen y el humo. Estas irritan las vías respiratorias y empeoran enfermedades crónicas, como el asma.

De igual forma, un aire de mala calidad aumenta el riesgo de infecciones respiratorias como las neumonías bacterianas.

Además de reducir la calidad del aire, las sequías plantean muchos problemas de salud a largo plazo, asociados principalmente a la calidad del agua, los niveles de nutrición y las enfermedades transmitidas por vectores.

Prevenir los efectos

Aumente el consumo de líquidos, pero evite las bebidas con cafeína, alcohol o azucaradas.

No se exponga al sol entre las 10 a. m. y las 3 p. m.

Use bloqueadores solares. Consuma los alimentos inmediatamente después de preparados, para evitar que se descompongan.

Consuma verduras y frutas. Reduzca la actividad física y vístase con prendas delgadas y claras.

SALUD