



### **Siga estas recomendaciones para que la ola de calor no afecte su salud**

**Expertos aseguran que las altas temperaturas que se viven por estos días pueden ocasionar casos de deshidratación severa.**

Este periodo seco del año le ha traído a Cali altas temperaturas, que han alcanzado los 34 grados centígrados a la sombra, y la sensación constante de que el calor es mucho mayor al que marcan los termómetros.

Harold González, coordinador del Grupo de Hidroclimatología de la CVC, ha explicado que la ola de calor que vive la ciudad tiene que ver con aspectos como que la zona Andina de Colombia entró en el segundo periodo seco del año, que se caracteriza por cielos despejados y poca nubosidad, lo que hace que la temperatura aumente.

También dice que tiene que ver con el Fenómeno del Niño, que hace mucho más escasas las precipitaciones.

¿Cómo afecta la salud el intenso calor que vivimos por estos días?

Tenemos unas temperaturas muy elevadas, lo que lleva a una gran deshidratación. Por tal motivo siempre se recomienda, por ejemplo, para la gente que entrena, hacer esta actividad caída la tarde o temprano en la mañana, con hidrataciones antes, durante y después del entrenamiento.

Esto disminuye la intensidad de todo este clima adverso que estamos teniendo, con sensaciones térmicas superiores a los 38 grados centígrados. Es por esto que se recomienda siempre mucha hidratación con agua.

Debemos quitarnos la idea de que todas esas bebidas que se promocionan sirven para hidratarnos: no es así, porque tienen altas cantidades de azúcar.

A las personas que hacen deporte se les recomienda que siempre usen ropa muy ligera, para evitar la sudoración excesiva que los haga perder altas cantidades de líquido.



¿Qué complicaciones médicas se pueden presentar por la mala hidratación?

Se pueden presentar deshidrataciones leves, que son cuando las persona siente sed.

Luego podría presentarse una deshidratación severa, que es cuando se comienza a sentir dolor de cabeza y mareo. También pueden presentarse episodios de confusión, porque la deshidratación es ya mayor del 5% y la persona presenta ya poca eliminación por orina. Se podría comenzar a sospechar que la persona que tiene estos síntomas está entrando en una enfermedad del calor, la cual es muy peligrosa y puede atentar contra la vida.

Es por esto que una de las situaciones en las cuales siempre hay que hacer énfasis es en el consumo de agua permanentemente. Personas que no viven en estos climas tan extremos pueden tomar diariamente dos litros diarios de agua.

En ciudades como Cali debemos multiplicar estos litros, entonces estaríamos hablando de cuatro litros de agua para remplazar toda la cantidad de líquido que se pierde.

¿Este clima también aumenta los riesgos de padecer enfermedades de la piel?

El cáncer de piel ha ido aumentando por los cambios atmosféricos. Las largas exposiciones a los rayos ultravioleta aumentan las posibilidades de desarrollar este tipo de cáncer. Hoy en día, para prevenirlo, hay ropa especial.

Esta tiene filtros que protegen de los rayos del sol, sobre todo son ropas pensadas para las personas que se exponen mucho a los rayos solares. El uso constante de los protectores solares por encima de 50% de protección es importante también para evitar el cáncer.

¿Quiénes son los más vulnerables ante esta ola de calor?

Todos somos vulnerables, pero en especial las personas que tienen que trabajar a la intemperie, donde obviamente no hay aires acondicionados, sino que están en plena sensación térmica fuerte, los motociclistas y los deportistas. Estas personas están en mayor riesgo en comparación con aquellas que están en oficinas durante 24 horas o la mayor parte del día.



¿Qué es el golpe de calor?

Un golpe de calor es una deshidratación extrema. Es un desequilibrio a nivel hidroelectrolítico en el que hay un compromiso de la parte cerebral.

¿Cuáles son sus síntomas?

La persona comienza a tener alucinaciones, cefalea intensa y mareos porque el sistema nervioso central se va comprometiendo por todo el desequilibrio hidroelectrolítico y la disminución del líquido vascular por falta de agua.

¿Qué tan peligroso es el golpe de calor?

Esto es peligrosísimo porque todos los sensores cerebrales se están comprometiendo a nivel de daño cerebral, circunstancia que también puede desencadenar una insuficiencia renal por la falta de hidratación. Es por esto que con un golpe de calor puede haber una muerte rápida.

Las personas que presenten cefalea intensa, mareos y pérdida de orientación deben acudir rápidamente al médico para tener una hidratación rápida y someterse a baños de agua fresca para tratar de bajar la temperatura, porque las temperaturas del cuerpo se mantienen con la sudoración y cuando todo este mecanismo se daña es cuando estamos ante un golpe de calor y el cerebro ha perdido su capacidad de mantener la temperatura.

¿Qué diferencia hay entre la temperatura real y la sensación térmica?

La temperatura real es la que marcan los termómetros y la sensación térmica es la temperatura que nuestro cuerpo percibe. Es una sensación mucho más alta a la que puede marcar un termómetro.

Altas temperaturas

El fenómeno de El Niño ha causado una disminución de lluvias en las regiones Andina y Caribe, a la vez que sus temperaturas se han incrementado.

En climas con más de 18 grados centígrados enfermedades como el chikungunya y el dengue tienden a incrementarse. La Secretaría de salud está realizando fumigaciones.



**Universidad del Valle**

Facultad de Salud - Grupo de Comunicaciones



**Sala de  
Prensa**

Según expertos, la temperatura máxima en Cali ha sido de 34° a la sombra, mientras que la sensación térmica supera los 37°.

Diario El País, 19 de Agosto de 2015. Página B3.