



### Evite que la ola de calor golpee su salud

**Cuando las temperaturas corporales son muy elevadas pueden dañar el cerebro u otros órganos vitales, ya que se pierden líquidos y sales minerales que el organismo necesita para funcionar.**

Tener en cuenta la temperatura ideal del cuerpo para su adecuada función es importante, y mantenerla aún más, especialmente en esta época en la que la fuerte ola de calor hace que los seres humanos estén más propensos a sufrir deshidratación, síncope y hasta golpes de calor.

Por esta razón, Alejandro Muñoz, jefe médico del Grupo Emi, recomienda “tomar líquidos frecuentemente, incluso cuando no sienta sed”.

Con esto coincide el urólogo Lupi Alejandro Mendoza, del Centro Médico Imbanaco, quien asegura que la ausencia de líquidos favorece al desarrollo de los cálculos renales, especialmente en Cali donde no se tiene la costumbre del consumo constante de líquidos.

De igual forma, esta ausencia de agua en el cuerpo podría desencadenar más enfermedades, razón por la que Carlos Alberto Daza, gestor nacional de riesgo en salud de Coomeva EPS, aconseja estar alerta a los síntomas que indican una deshidratación: dolor de cabeza intenso, náuseas, somnolencia y sed intensa; debilidad, cansancio extremo, piel enrojecida, caliente y seca; incremento rápido de la temperatura corporal y fiebre elevada.

Cálculos renales, golpe de calor, cáncer de piel y hasta problemas digestivos podrían ser causados por las altas temperaturas. Especialistas explican estas patologías y brindan consejos para evitarlas.

#### Deshidratación

La hidratación es una actividad que se realiza para complementar los líquidos perdidos por el organismo a través de la transpiración y la orina. Cabe destacar que el cuerpo humano está formado por un 65 % de agua, siendo este su principal componente.

En ese sentido, indica Alejandro Muñoz, jefe médico del Grupo Emi, si no se da una adecuada hidratación podrían presentarse ciertas desventajas en el organismo. “Falla renal, circulatoria, síncope (debido a la pérdida de sales, electrolitos y la consecuente deshidratación), enfermedad dental, estreñimiento e infección del tracto urinario, son algunas de las consecuencias”, manifiesta Muñoz.



### Cálculos renales

Las altas temperaturas y el poco consumo de líquidos, son, sin duda, causantes de varias enfermedades, entre ellas los cálculos en los riñones, pues estos dos factores favorecen la concentración de sustancias que se cristalizan causando dicha patología.

“Los cálculos son masas duras que se forman con la saturación de sales en la orina y otras sustancias como el calcio y el ácido úrico, lo que puede causar dolor intenso, obstrucción en el flujo de la orina, hemorragias e infecciones en las vías urinarias”, explica Lupi Alejandro Mendoza, de la Unidad Urológica del Centro Médico Imbanaco.

Según el especialista, los caleños no son proclives al consumo de agua durante el día, y esto, sumado al calor intenso, favorece la formación de los cálculos, razón por la que Cali es una de las ciudades de mayor incidencia de esta enfermedad en Colombia.

### Problemas con la piel

La ola de calor que se vive por estos días es motivo de preocupación, pues es el responsable del 80 % del envejecimiento de la piel, la formación de arrugas y manchas de diversos tipos.

El dermatólogo Luis Fernando Balcázar explica que existen tres tipos de radiación ultravioleta y cada una ofrece un riesgo determinado: tipo A o UVA, es la productora de pigmentación y la relacionada con el envejecimiento cutáneo y las arrugas; la UVB, ocasiona la quemadura solar y es relacionada con el cáncer de piel y el desarrollo de cataratas y alteraciones en el sistema inmune. Finalmente, la UVC es la más nociva de todas, pero no alcanza a llegar gracias a la capa de ozono.

### Cáncer de piel

Según la Organización Mundial de la Salud, OMS, cerca de 60.000 personas mueren al año por sobre exposición a las radiaciones ultravioleta de la luz solar, lo que provoca melanomas y otros tipos de cáncer.

### Otros efectos

No contar con la temperatura óptima para el organismo (18° C y 24° C) fácilmente podría desencadenar una serie de manifestaciones clínicas. Así lo indica Carlos Alberto Daza, gestor nacional de riesgo en salud de Coomeva EPS.



El especialista advierte que pueden presentarse desde calambres, vértigo, dolor de cabeza hasta compromisos más severos que ponen en riesgo la vida de las personas por daños en las estructuras cerebrales y en el sistema de regulación corporal.

Otras manifestaciones producidas por el efecto térmico se presentan con cambios en los patrones del sueño (insomnio o somnolencia en estados de deshidratación), alteraciones oculares (bien sea por daño directo a la exposición solar o por efecto de sequedad ocular), estrés térmico y cambios en el estado de ánimo (irritabilidad, depresión y ansiedad).

#### Golpe de calor

Al igual que una máquina, el cuerpo se puede recalentar, por lo que una alta exposición al sol podría producir piel caliente, seca y enrojecida (sin sudor), pulso acelerado, dolor de cabeza palpitante, mareo, náuseas, confusión y hasta pérdida del conocimiento. Esto, en medicina, se conoce como 'Golpe de calor', la enfermedad más grave relacionada con el calor.

Héctor Fabio Cruz, deportólogo, del Centro Médico Imbanaco, asegura que esta "se produce cuando una cantidad de calor no es eliminable por los sistemas de refrigeración del organismo (dilatación de los vasos sanguíneos superficiales, sudoración y respiración), ya que la producción de calor corporal es excesiva, la temperatura ambiente es muy elevada o porque los mecanismos de eliminación de calor no funcionan correctamente".

En Cali, esta manifestación es más frecuente en personas que trabajan al aire libre, aquellas que hacen ejercicios en ambientes abiertos y quienes reciben los rayos solares, especialmente entre las 10:00 a.m. y las 3:00 p.m.

#### Recomendaciones para evitar enfermedades

##### Cantidad ideal

Consumir al menos 2.5 litros de bebidas al día (10 vasos), pero personas en embarazo, lactancia y ancianos, el mínimo aconsejado debería ser de 3 litros al día (12 vasos).

##### Sana alimentación

Evitar comidas abundantes y consumir, por lo menos, cinco porciones de frutas y verduras al día, son algunas recomendaciones preventivas para el desarrollo de algunas enfermedades.

##### ¿Qué evitar?

Las bebidas alcohólicas, muy azucaradas, bebidas para deportistas o que contengan cafeína, se deben evitar ya que estas causan una mayor pérdida de líquidos corporales.



## Sala de Prensa

### Sin excesos

Evitar la exposición excesiva al sol, especialmente entre las 10:00 a.m. y las 3:00 p.m., pues es cuando los rayos del sol caen de forma directa, es decir, cuando está en el cenit.

### Para cuidar la piel

La protección solar es otro punto importante, por lo que se recomienda usar un bloqueador para la piel, frente a los rayos UVA y UVB y con un factor de protección mínimo de 15.

### Ropa ideal

Usar ropa ligera, transpirable y holgada, preferiblemente de fibras naturales y de colores claros, cubrirse la cabeza con gorra o sombrero y usar anteojos con protección UV.

### Estar alerta

Identificar oportunamente síntomas incómodos e incluso peligrosos que indican la deshidratación: vértigo, vómito, desmayos, alteraciones visuales, orina escasa y oscura.

Diario El País 17 de Enero de 2016. Página C10.