

## Prevención y protección frente a temperaturas elevadas

---

La exposición a temperaturas ambientales elevadas puede provocar una respuesta insuficiente del sistema termorregulador humano. El calor excesivo puede alterar nuestras funciones vitales si el cuerpo humano no es capaz de compensar las variaciones de la temperatura corporal.

Una temperatura muy elevada produce pérdida de agua y electrolitos que son necesarios para el normal funcionamiento de los distintos órganos. En algunas personas con determinadas enfermedades crónicas, sometidas a ciertos tratamientos médicos y con discapacidades que limitan su autonomía, estos mecanismos de termorregulación pueden verse descompensados.

### ¿Qué efectos sobre la salud puede tener la exposición a elevadas temperaturas?

La exposición a temperaturas excesivas puede provocar problemas de salud como calambres, deshidratación, insolación, golpe de calor (con problemas multiorgánicos que pueden incluir síntomas tales como inestabilidad en la marcha, convulsiones e incluso coma). El impacto de la exposición al calor excesivo está influido por el envejecimiento fisiológico y las enfermedades subyacentes.

Normalmente un individuo sano tolera una variación de su temperatura interna de aproximadamente 3°C sin que sus condiciones físicas y mentales se alteren de forma importante. A partir de 37°C se produce una reacción fisiológica de defensa. Las personas mayores y los niños muy pequeños son más sensibles a estos cambios de temperatura.

### ¿Qué colectivos son más vulnerables a los efectos de las altas temperaturas?

Existen factores de riesgo que hacen a determinados colectivos más vulnerables a los efectos de las elevadas temperaturas:

#### Factores personales

- Personas mayores de 65 años.
- Lactantes y menores de 4 años.
- Enfermedades cardiovasculares, respiratorias y mentales (demencias, Parkinson, Alzheimer,...).
- Enfermedades crónicas (diabetes mellitus, obesidad mórbida,...).
- Ciertos tratamientos médicos (diuréticos, neurolépticos, anticolinérgicos y tranquilizantes).
- Trastornos de la memoria, dificultades de comprensión o de orientación o poca autonomía en la vida cotidiana.
- Dificultades en la adaptación al calor.
- Enfermedades agudas durante los episodios de temperaturas excesivas.
- Consumo de alcohol y otras drogas.

#### Factores ambientales, laborales o sociales

- Personas que viven solas, en la calle y/o en condiciones sociales y económicas desfavorables.
- Ausencia de climatización y viviendas difíciles de refrigerar.

- Exposición excesiva al calor por razones laborales (trabajo manual en el exterior o que exigen un elevado contacto con ambientes calurosos), deportivas (deportes de gran intensidad física) o de ocio.
- Contaminación ambiental.
- Ambiente muy urbanizado.
- Exposición continuada durante varios días a elevadas temperaturas que se mantienen por la noche.

#### Factores locales

- La demografía, que determinará la composición de la población, y por tanto, la menor o mayor presencia de los grupos susceptibles.
- La climatología, en la medida que los individuos se adaptan al clima local. Ello explica que el efecto de los extremos térmicos no dependa de valores absolutos, sino de que nos encontremos, o no, dentro del intervalo de normalidad de las temperaturas en un cierto lugar.

#### Recomendaciones generales a tener en cuenta:

1. **Beba agua y líquidos con frecuencia**, aunque no sienta sed y con independencia de la actividad física que realice.
2. **No abuse de las bebidas con cafeína, alcohol o grandes cantidades de azúcar**, ya que pueden hacer perder más líquido corporal.
3. Aunque cualquier persona puede sufrir un problema relacionado con el calor, preste **especial atención a bebés y niños pequeños, mayores y personas con enfermedades que puedan agravarse con el calor** y la deshidratación, como las patologías cardíacas.
4. Permanezca el mayor tiempo posible en **lugares frescos**, a la sombra o climatizados, y refréscuese cada vez que lo necesite.
5. Procure **reducir la actividad física y evitar realizar deportes al aire libre en las horas más calurosas** (de 12.00 a 17.00).
6. **Use ropa ligera**, holgada y que deje transpirar.
7. **Nunca deje ninguna persona en un vehículo estacionado y cerrado** (especialmente a niños, ancianos o enfermos crónicos).
8. **Consulte a su médico ante síntomas que se prolonguen más de una hora** y que puedan estar relacionados con las altas temperaturas.
9. **Mantenga sus medicinas en un lugar fresco**; el calor puede alterar su composición y sus efectos.
10. **Haga comidas ligeras** que ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor (ensaladas, frutas, verduras, zumos, etc.)

#### Plan Nacional de Acciones Preventivas por Altas Temperaturas

Desde 2004 el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad activa cada verano, entre los meses de junio y septiembre, este Plan de actuaciones preventivas cuyo objetivo es reducir el impacto sobre la salud de la población como consecuencia del exceso de temperatura.

El Plan establece las medidas preventivas para reducir los efectos asociados a las temperaturas elevadas y para coordinar las instituciones de la Administración del Estado implicadas, así como también se proponen acciones que puedan ser realizadas por las Comunidades Autónomas y la Administración Local en función de los niveles de riesgo asignadas en base a las temperaturas.

Centro de Información del Medicamento  
Colegio Oficial de Farmacéuticos de A Coruña

Diariamente en la página web se provee un mapa con información sobre los niveles de riesgo de altas temperaturas en cada una de las 52 capitales provinciales (disponible en el siguiente enlace: <http://www.msssi.gob.es/excesoTemperaturas2014/consultar.do> ).