



ENTÉRATE: ¿POR QUÉ LAS OLAS DE CALOR SON AMENAZAS POTENCIALES PARA TU SALUD?

Las olas de calor pueden ser algo más que incómodas, ya que algunas veces llegan a ser mortales. Esto es especialmente cierto en las grandes ciudades, donde los adultos mayores, los niños y las personas con problemas de salud crónicos tienen un mayor riesgo de contraer enfermedades relacionadas con el calor, e incluso de morir por esta causa, aseguró el doctor Robert Glatter, quien es médico de urgencias en el Hospital Lenox Hill en la ciudad de Nueva York.

«Los que tienen presión arterial alta, enfermedades del corazón, diabetes, enfermedad renal, así como aquellos que sufren de enfermedades mentales, pueden estar en riesgo de emergencias relacionadas con el calor, incluyendo calambres por calor, síncope por calor (desmayos), agotamiento por calor, así como un golpe de calor», dijo el experto.

También advirtió que **diversas clases de medicamentos, incluyendo los bloqueadores beta y los diuréticos, pueden alterar la sudoración —interrumpiendo en última instancia la capacidad del cuerpo para enfriarse—**. «Otros medicamentos como los antihistamínicos, al igual que los antidepresivos y los sedantes, también pueden afectar la capacidad de sudar del cuerpo, dando lugar a enfermedades relacionadas con el calor», aseguró Glatter. Sin embargo, los jóvenes y las personas sanas también deben prestar atención al clima cálido y húmedo, añadió.

Para combatir el calor, las personas deben beber agua cuando tengan sed, pero no deben consumir más de lo necesario. Si se está haciendo actividad física al aire libre en el calor durante más de una hora, es una buena idea consumir bebidas deportivas, aconsejó Glatter. «Una frecuencia del pulso elevada, dolor de cabeza, mareos, náuseas, así como respiración superficial, pueden ser los primeros signos de deshidratación que preceden a la enfermedad relacionada con el calor», subrayó Glatter. El mejor lugar para permanecer durante los días calurosos y húmedos es aquel que posee aire acondicionado o una adecuada ventilación.

Vía: ClickSalud