

En verano cuídate

El calentamiento global

La Organización Meteorológica Mundial (WMO) ya habla de una nueva normalidad climática, en la que los cambios de temperatura, cada vez más extremos, sean la norma.

Existen evidencias inequívocas de un aumento de temperaturas en máximas y mínimas, aunque el crecimiento es mayor en las mínimas, llevando a un calentamiento global generalizado.



Como se recoge en el informe 2021 del Panel intergubernamental sobre Cambio Climático (IPCC), con el calentamiento global, las áreas urbanas y las ciudades se verán afectadas con situaciones de clima extremo más frecuentes, como con olas de calor, y con días y noches más cálidas.

La evidencia científica parece apoyar la hipótesis de que cada año las temperaturas se volverán cada vez más cálidas.

En el período comprendido entre febrero de 2023 y enero de 2024 la temperatura aumentó 1,52°C, según el Servicio de Cambio Climático Copernicus de la UE.

Desde el Observatorio de Salud y Cambio Climático del Ministerio de Sanidad, explican que, durante los periodos de temperaturas excesivas y olas de calor, aumentan, en términos generales y sin actuaciones preventivas, tanto la mortalidad como el número de ingresos hospitalarios.

Consecuencias del calor extremo en el cuerpo humano

Los efectos del calor intenso sobre la salud son múltiples y pueden oscilar desde ligeras molestias o afecciones leves, hasta comprometer la vida.

El objetivo de nuestro cuerpo es mantener una temperatura central de unos 37°C, trabajando internamente para defender esta temperatura.

Este trabajo interno del cuerpo, cuando hace más calor, se esfuerza más por volver a su temperatura por defecto, abriendo más los vasos sanguíneos cercanos a la piel para perder calor y sudarlo.



El sudor es la única forma que tenemos de hacer frente al calor, el líquido perdido a través del sudor debe reponerse bebiendo más agua. Si no se hace, podemos deshidratarnos, y esto puede provocar mareos y sensación de desmayo.

A cierta temperatura (si se supera los 35 o 37 grados), no se puede sudar lo suficiente para mantener el cuerpo fresco, entre los 40 y 50°C, nuestros órganos internos empiecen a hincharse y a funcionar mal, corriendo el riesgo de sufrir un infarto o un **golpe de calor**.

Golpe de calor

Un golpe de calor es fundamentalmente un aumento súbito de la temperatura corporal de una persona. Es la forma más grave de las lesiones provocada por el calor a consecuencia de las temperaturas elevadas.

Pueden llegar sin avisar, produciéndose con tal rapidez e intensidad, que pueden provocar incluso la muerte aún en personas sanas.

Medidas preventivas

- Evitar realizar las tareas de mayor esfuerzo físico en horario de máxima carga solar (de 14:00 a 17:30), así como las tareas pesadas, peligrosas y en solitario.
- Utilizar ropa amplia, ligera, de color claro y transpirable.
- Evitar la exposición solar directa sobre cabeza y cuerpo (ropa, casco/gorro o sombrero y crema de protección solar).
- Beber agua o bebidas isotónicas con frecuencia, aunque no se tenga sed, para reponer agua y las sales perdidas al sudar.



- No ingerir alcohol ni drogas. Evitar tomar el café o las bebidas con cafeína.
- Hacer comidas ligeras que repongan las sales eliminadas durante el trabajo (vegetales, frutas, zumos, etc.).



- Autorregular las pausas en el trabajo. En caso de encontrarse mal, cesar la actividad y descansar en lugar fresco.

Hidratación

¿Qué cantidad de agua diaria se debe ingerir?

La deshidratación supone un grave problema de salud.



Nuestro organismo pierde entre 2 y 2,5 litros de líquido diariamente, sin incluir la realización de actividad física, en cuyo caso dependiendo de la duración e intensidad de esta, estaríamos sujetos a mayores cifras de pérdida.

Gracias a la ingesta de líquido, alimentos y al agua producida por las reacciones químicas del organismo compensamos el balance hídrico.

Para obtener un balance hídrico adecuado es necesario que la cantidad de líquido consumida sea igual o similar a la eliminada.



Se considera adecuado una ingesta de 2 a 2,5 litros diarios.

Esta recomendación es para situaciones basales, sin tener en cuenta la actividad física diaria del individuo.

Alimentarnos en verano

Se recomienda no hacer comidas copiosas, repartiéndolas en cinco comidas al día; desayuno, media mañana, comida, media tarde y cena.

Las porciones deben ser **ligeras y de fácil digestión**, las demasiadas copiosas y pesadas, junto con temperaturas altas, nos hacen sentirnos con sensación de decaimiento.

Para hacer una buena digestión, especialmente en momentos de altas temperaturas, es recomendable optar por alimentos en crudo, como pueden ser las ensaladas, aumentando la ingesta de nutrientes con la finalidad de mejorar la calidad de la dieta en general.



Una opción es tomar legumbres en ensaladas de verano, incluyendo algo de proteína animal (queso fresco, huevo duro, atún, jamón...).

Priorizar el pescado a la carne, ya que es más fácil de digerir y sus ácidos grasos son esenciales en la época de verano.



Protección de la piel

Eritema solar

El eritema solar es la forma más común de lesión producida por los rayos solares, principalmente por los UVB. Se caracteriza por enrojecimiento, dolor y formación de ampollas en la piel.



Protección con cremas adecuadas.

Las cremas solares son nuestras mejores aliadas para la protección solar, pero no siempre sabemos cómo utilizarlas.

Cuando estemos expuestos al sol, la primera aplicación de crema solar se debe hacer media hora antes de exponerse al sol para que la piel la absorba y estar preparada para que los rayos incidan sobre ella, después, una vez secos, a la salida del baño en mar, ríos y piscinas.



El factor que se debe utilizar depende del tipo de piel que se tenga, las pieles oscuras protegen más que las claras, es recomendable empezar por factores elevados, y una vez que la piel va cogiendo color sin dolor, se puede ir reduciendo el factor. Si se tiene piel sensible, usar una marca que especifique que sus productos son aptos para pieles sensibles.

¡juntos para mejorar nuestra salud!