

El uso de aparatos de refrigeración y el seguimiento de consejos médicos, claves para combatir el golpe de calor

Los médicos aconsejan el aire acondicionado, una alimentación equilibrada, una ingesta de líquidos adecuada y vestimenta ligera

12 de julio de 2004

Dolor de cabeza, vértigo, náuseas, desorientación, piel seca, complicaciones estomacales, calambres e hipertermia son los síntomas del temido golpe de calor, que el verano pasado acabó con la vida de 6.500 personas, según un informe del Instituto de Salud de la Universidad Carlos III. En lo que va de éste ya han perecido siete, cinco de ellas en Andalucía.

Los expertos recuerdan que el verano pasado fue uno de los más calurosos del último medio siglo. El grave problema que generó la ola de calor ha activado este año las alarmas de prevención y son muchos los ciudadanos que se han provisto de una amplia gama de aparatos de refrigeración para hacer frente a las altas temperaturas. Junto a ellos es imprescindible seguir unos consejos médicos para lograr una adecuada regulación térmica.

El aire acondicionado sigue siendo una de las opciones más defendidas por los médicos a la hora de paliar los efectos de la canícula. Isidoro Ruipérez, facultativo del servicio de Geriatria del Hospital Central de la Cruz Roja en Madrid, afirma que este sistema de refrigeración constituye la forma más eficaz de combatir el calor. "Siempre hay que procurar estar en los sitios climatizados. Si no disponemos del equipo en casa podemos desplazarnos a los centros públicos y residencias para disfrutar de una temperatura fresca y agradable durante unas horas".

La adquisición de máquinas refrigeradoras tiene un curioso problema: el costo de la instalación puede llegar a superar el valor del propio producto. "Un vecino que acaba de comprarse una máquina por 250 euros tendría que pagar cerca de 300 para disfrutar de sus aliviadoras propiedades", afirma Miguel Ángel Gómez, jefe de ventas del canal doméstico de la empresa Daikin. En el caso de los equipos portátiles, cuyo precio se sitúa entre los 230 y los 325 euros, también sería necesario afrontar el proceso de colocación (unos 150 euros).

Recomendaciones médicas

Pero la lucha contra el calor no puede reducirse tan sólo a las aportaciones tecnológicas. Una alimentación equilibrada, una ingesta de líquidos adecuada y una vestimenta apropiada para los días de mucho sol, complementan un arsenal preventivo confeccionado para combatir la tiranía del termómetro.

Según Luis Alciturri, director del servicio de Urgencias de Umade y miembro

de la Academia de Ciencias Médicas, "una emergencia de calor hace referencia a aquella circunstancia en la que el cuerpo no trata de forma adecuada el calor que absorbe". Y para evitar que esto ocurra, es decir, conseguir que la temperatura corporal ronde siempre los 37 grados, el organismo debe someterse a una serie de cuidados elementales.

La forma clínica más grave asociada al exceso de temperatura es el golpe de calor, circunstancia en la que la temperatura corporal supera los 40 grados y altera el sistema nervioso del paciente. Los mayores de 80 años conforman, en palabras de Isidoro Ruipérez, "el principal grupo de riesgo", junto al de los niños. "Se trata de una gente que enferma de una manera distinta, que evoluciona de una forma diferente y que pide a gritos unos cuidados específicos acordes a su edad. El problema es que los centros hospitalarios no están preparados para atender a este tipo de pacientes".

Tanto Ruipérez como Alciturri coinciden en señalar que "hay que evitar comidas pesadas y tomar mucho líquido" para facilitar la refrigeración corporal. "Debemos huir de una alimentación abundante, que no precise de una digestión laboriosa, y beber mucha agua y compuestos isotónicos que nos mantengan hidratados". Asimismo, todos los expertos subrayan la necesidad de vestir ropas anchas y abiertas, de algodón o lana, que sean de colores claros y fáciles de llevar. "Es fundamental que las prendas transpiren el sudor y dejen que se evapore. Si lo impedimos, no conseguiremos enfriarnos", advierte Alciturri.

Problemas para dormir

La dificultad para conciliar el sueño es otro problema que trae consigo la canícula. Una temperatura de entre 18 y 22 grados es la idónea para dormir. Si no se dispone de aparatos de aire acondicionado se debe recurrir a baños en agua tibia (nunca fría). Cuidado con el aire acondicionado por la noche: no debe dar mucho frío puesto que durante algunos periodos del sueño el cuerpo no regula la temperatura e iguala la del ambiente.