



El Servicio Meteorológico, un aliado de la salud

*En épocas de altas temperaturas el cuerpo, en especial el corazón, se encuentran más exigidos.
Síntomas, acciones y afecciones de sufrir un golpe de calor*

Enero, 2023. En esta época del año en la mayoría de las provincias argentinas se registran altas temperaturas, por eso desde la **Federación Argentina de Cardiología (FAC)** se proponen algunos consejos a tener en cuenta al momento del cuidado de la salud ante la exposición al calor.

Dichas recomendaciones son importantes en el cuidado de **niños, adolescentes, adultos mayores, embarazadas** y todas aquellas **personas que por su actividad diaria deben permanecer expuestas** durante largo período a altas temperaturas. También deben ser atendidas por las **personas que realizan actividad física**.

¿Qué es el golpe de calor?

La temperatura corporal central se mantiene normalmente entre 36 y 37 °C y está controlada por el sistema nervioso central, especialmente el hipotálamo anterior preóptico. En las horas cercanas al mediodía y durante la actividad física, la temperatura aumenta debido a la producción de calor metabólico por los músculos activos. De esta forma se puede superar los 40°C y ahí es cuando se produce el desbalance en el organismo. Si la temperatura ambiental es mayor que la cutánea, el ambiente también contribuirá a aumentar la temperatura corporal, en vez de permitir la disipación del calor.

Para evitar ese colapso llamado golpe de calor, el organismo pone en marcha una serie de mecanismos que intentarán mantener la temperatura en los valores antes mencionados, lo que significa una lucha titánica en tiempos de tanto calor y humedad relativa del ambiente, tan común de esta época. Es aquí donde la piel ayudará a enfriar nuestra sangre, al circular por la misma exponiéndola a la acción del aire que la roza, arrastrando así grados de calor a la atmosfera, fenómeno que permite la disminución de la temperatura corporal. Con el mismo objetivo y finalidad funciona el vapor del aliento, quien será un gran transportador de agua cargada de calor corporal en el interior del cuerpo, para enviarlo hacia el aire que lo rodea. Estas constituyen algunas de las armas biológicas que defienden al organismo del estrés por calor y la regulación de la temperatura corporal.

El color, aliado para no sufrir un golpe de calor

De forma diaria, el Servicio Meteorológico Nacional emite alertas que se guían por colores, éstos indican las posibles complicaciones que puede ocasionar la ola de calor en el organismo.

Desde el verde, que no presenta efectos nocivos para la salud, hasta el rojo, con un efecto alto-extremo, tener en cuenta estas indicaciones permiten desarrollar las actividades normalmente sin poner en riesgo la salud cardiovascular.

Teniendo en cuenta los niveles más nocivos, naranja y rojo, se deben atender a los siguientes síntomas para saber si se está sufriendo un golpe de calor.



Si una persona presenta irritabilidad, confusión, pérdida de la lucidez de la conciencia, sudoración profusa, dolor de cabeza, náuseas, vómito, taquicardia, hiperventilación, mareo / desmayo, fatiga, debilidad general, disminución en la coordinación muscular, fiebre alta se sugiere comenzar con una ducha fría para ayudar al organismo a estabilizarse e hidratarse. Se calcula que, en 15 a 20 minutos, el agua fría puede bajar entre 3°C y 4°C la temperatura corporal. Al mismo tiempo se recomienda llamar a los servicios de emergencia.

Consejos de protección contra el calor

La primer medida a considerar es una adecuada hidratación, que llevará a darle al cuerpo el agua necesaria para desprenderse del calor, sin la cual esto sería imposible. Se debe tener en cuenta si se consumen diuréticos, tan comunes en las prescripciones cardiológicas y mayor alerta en las poblaciones de adultos mayores que consumen, muchas veces, escasas cantidades de agua.

Pero no todos los líquidos funcionan de la misma forma ni tienen el mismo efecto en el organismo. El agua es fundamental para sostener y lograr el correcto funcionamiento biológico y mantener la adecuada regulación de la temperatura corporal, también como el funcionamiento del corazón y de los riñones, sin dejar de lado el vital aporte de algunos minerales que favorecen la recuperación de las pérdidas que se sufren por calor.

Un apartado especial merecen las bebidas deportivas, nacidas para optimizar la hidratación en situaciones extremas como el deporte y mucho más en condiciones ambientales adversas. A las mismas se las conoce como bebidas isotónicas debido a la similitud (“iso” que significa igual) con las características osmolares del plasma de la sangre, lo cual favorece mayor absorción intestinal y mejor hidratación. “Si bien son fáciles de encontrar en los comercios habituales, existe la posibilidad que se puedan preparar en el hogar, y dicha bebida cumplirá, en gran medida, las prestaciones que nos dan las comerciales”, dice el **Dr. Luis Cicco, cardiólogo de la FAC.**

Walter Dzurovcin, licenciado en nutrición, deportista de élite, técnico de la Selección Argentina Paralímpica de Judo y nutricionista de gran número de deportistas de alto rendimiento, señala los pasos para confeccionar una sabrosa y rehidratante bebida deportiva: “Para un litro de bebida, en una base de agua potable, agregar 2 cucharadas soperas de azúcar, 1 limón o naranja exprimida y 1 gramo de sal. Consumir la misma preferentemente bien fría.”

Por otra parte, al momento de exponerse al exterior, o estar activos físicamente, elegir los horarios más adecuados, los más alejados del momento crítico de mayor temperatura, como son a la mañana temprano y atardeceres-noche para la realización de cualquier forma de actividad física.

La elección de la vestimenta, es de vital importancia, donde ropas claras de telas absorbentes y de fácil evaporación de la humedad captada, contribuye con la piel a cumplir su función de enfriamiento.

Con estas recomendaciones, aún durante el verano, es posible continuar con una vida activa y como es la esencia de FAC siempre cuidando la salud cardiovascular.

Facebook: FAC.Cardio



Twitter: ComunidadFAC

Instagram: fac_cardio

YouTube: FederaciónArgentinadeCardiología

Web: comunidadfac.org.ar

Contacto de prensa:

Javier Blanco Toledo (javierbt@outlook.com) 54911-5693-2536

Acerca de la Federación Argentina de Cardiología

La Federación Argentina de Cardiología es una Institución científica que tiene más de cincuenta años estimulando la excelencia en la cardiología nacional a lo largo y a lo ancho del país. Está presidida actualmente por el **Dr. Luis Aguinaga** de Tucumán. La FAC está compuesta por 33 Sociedades Federadas, 5 delegaciones, 25 Comités Científicos de Subespecialidades y 14 Secretarías, de las cuáles la de Extensión a la Comunidad, cuyos responsables son los **Dres. Sonia Costantini, Luis Cicco, Paola Courtade y Natalia Cocco** encargados de ejecutar las políticas vinculadas a la prevención dirigidas al público general no médico, siendo un aporte de la Institución como Sociedad Médica, la concientización y prevención de la enfermedad cardiovascular. Sus bases federales y de gran presencia nacional no eluden su gran proyección internacional. Es miembro pleno de la World Heart Federation y está vinculada a importantes Sociedades Científicas Internacionales.