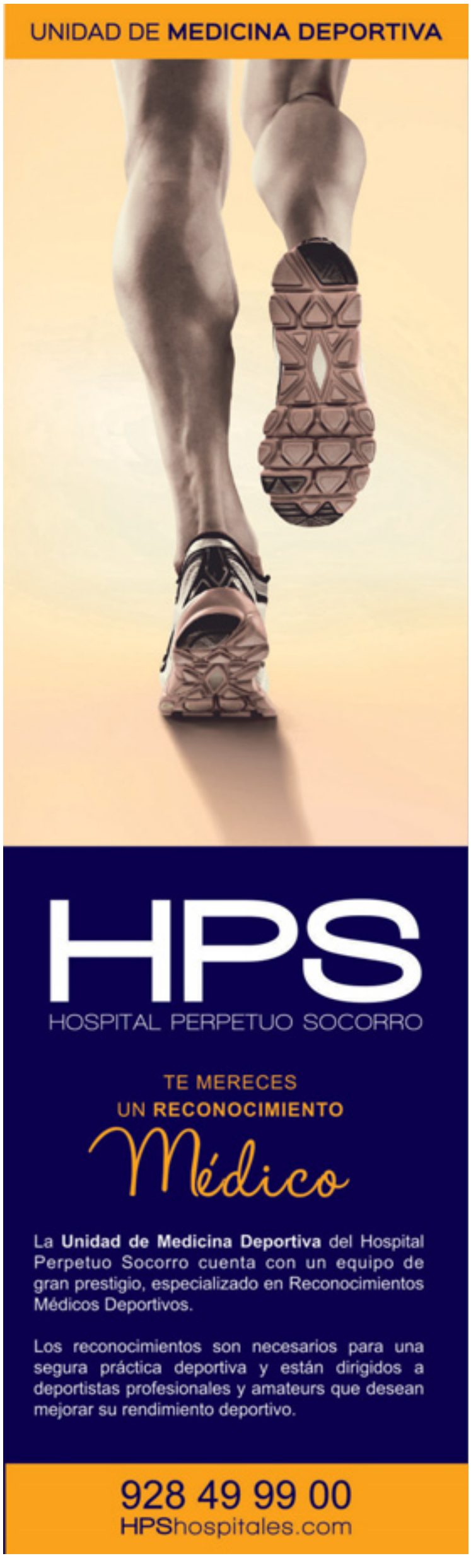


La consulta de · Dra. Nieves Jiménez Baquero · Especialista en Medicina Interna de Hospital Perpetuo Socorro

El calor y la deshidratación que puede provocar colabora en la desestabilización de patologías cardiovasculares, metabólicas y endocrinas como la insuficiencia renal, el hipertiroidismo, la hipercalcemia o la diabetes. Las afecciones respiratorias crónicas, cutáneas o sistémicas e inmunodeprimidas también pueden verse complicadas.

«Los enfermos crónicos deben cuidarse más en verano»

CANARIAS7 / LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

— ¿Es el calor una circunstancia agravante ante patologías crónicas?
— Es conveniente que las personas que padecen enfermedades crónicas extremen los cuidados en verano para evitar complicaciones. El calor y la deshidratación que pueden provocar, colabora en la desestabilización de patologías cardiovasculares, metabólicas y endocrinas como la insuficiencia renal, el hipertiroidismo, la hipercalcemia o la diabetes. Las afecciones respiratorias crónicas, cutáneas o sistémicas e inmunodeprimidas también pueden verse complicadas. A su vez, las patologías resultan un factor de riesgo para padecer trastornos originadas por el calor, entre las que destacan, de menor a mayor gravedad, calambres, agotamiento, insolación y golpe de calor, que puede provocar riesgo vital.

— ¿Aumenta también el peligro de otras patologías?
— Efectivamente. Por ejemplo se incrementa el peligro de infecciones urinarias o de la aparición de cólicos nefríticos en pacientes con trastornos urológicos así como agudizaciones de personas con trastornos neurológicos o mentales, especialmente si toman medicación. Además puede contribuir en la aparición de otras como síndromes coronarios agudos o accidentes cerebrovasculares.

— ¿Constituyen por tanto un grupo de riesgo ante el calor?
— Sí, las altas temperaturas hacen especialmente vulnerables a los pacientes crónicos. Además de ellos constituyen grupos de riesgo los niños, las embarazadas, las personas mayores, con sobrepeso u obesidad, los fumadores, bebedores habituales y consumidores de drogas y quienes realizan un ejercicio físico intenso, ya sea mediante el deporte o como consecuencia de su actividad laboral. El colesterol alto y la hipertensión también suponen factores predisponentes.


La doctora Nieves Jiménez Baquero, especialista en Medicina Interna.

— ¿Por qué?
— Las personas generamos mucho calor por nuestro metabolismo, a la que se añade en verano la absorción ambiental. Para expulsarlo las principales vías, que regula el termostato central ubicado en el hipotálamo anterior, son la vasodilatación cutánea y diaforesis (sudoración abundante). Pero las diversas adaptaciones fisiológicas con las que contamos se ven perjudicadas cuando la temperatura ambiental es superior a la cutánea para poder transferir el calor y especialmente si se incrementa la humedad. De esta forma puede llegar un momento en el que al organismo le cueste en demasía transferir el calor. A ello contribuye además las gotas de sudor en la piel no eliminadas, la ropa apretada y que retiene el calor y la deshidratación. Pero las patologías crónicas y su medicación pueden interferir en este proceso. Además, muchas personas con enfermedades crónicas son mayores, lo que acarrea que las órdenes desde el hipotálamo se dan de forma más lenta e imprecisa y esto provoca una respuesta tardía y la inhibición del reflejo de la sed, favoreciendo la deshidratación.

— ¿Qué medidas deben adoptarse?
— Algunos consejos básicos incluyen fundamentalmente la hidratación, para lo que es necesaria la ingesta de al menos dos litros diarios de agua además de evitar o reducir el consumo de alcohol, cafeína, bebidas azucaradas, tabaco o drogas. Asimismo debe evitarse sobresfuerzos, sobre todo en las horas centrales del día, en las que además debe evitarse la exposición solar, usando en todo momento protección. Permanecer en lugares frescos y aplicar agua fría en cuello y muñecas cuando se note mucho calor, el uso de gafas de sol, sombreros, ropa y calzado cómodo, preferiblemente claro, ligero y transpirable son otras medidas adecuadas. Respecto a la alimentación debe optarse por platos ligeros y frescos, como frutas, verduras y ensaladas.

Riesgos farmacológicos

Existen diversos medicamentos que pueden agravar los efectos del calor en el organismo. Por ello es importante, especialmente en los enfermos crónicos y polimedicados. Por ello, es muy importante consultar de cara al verano si es conveniente la retirada, reducción o cambios de algunos fármacos que puede resultar perjudiciales en determinados casos. Esto no debe generar alarma ni impulsar al abandono de la medicación sino únicamente a la consulta, teniendo en cuenta que sus efectos no son los mismos dependiendo de las condiciones de cada paciente. Entre las medicinas de riesgo se encuentran los antidepresivos, ansiolíticos e hipnóticos, broncodilatadores así como los que se consumen para cardiopatías y tensión arterial, que pueden producir por sí solos hipertermia. Los diuréticos pueden fomentar la deshidratación y los antiinflamatorios afectar la función renal. Además, la ingesta de litio puede ser también un factor de riesgo ya que es una sal cuyo nivel en el organismo puede aumentar peligrosamente si se transpira en exceso.