

# Beber agua y dieta adecuada es lo recomendable para prevenir golpes de calor

La Plataforma de Mayores y Pensionistas (PMP) ha presentado una serie de recomendaciones con el objetivo de prevenir los efectos adversos de las altas temperaturas sobre la salud de las personas mayores y con discapacidad, entre las que destacan beber agua abundantemente y cambiar la dieta por una más ligera.

También recomienda que, ante situaciones de diarrea o vómitos, se tome medio litro de agua más para contrarrestar la pérdida de líquidos; evitar el consumo de alcohol; evitar bebidas gaseosas y las aguas de mineralización alta.

Asimismo, el agua debe estar fresca pero no excesivamente fría para evitar afonías, se debe utilizar ropa y calzado adecuados a la temporada y que sean transpirables y no se debe hacer ejercicio en las horas centrales de máximo calor.

**Lea también:** [Restaura los pies hinchados con este aceite esencial](#)

Este grupo poblacional es especialmente vulnerable ante el calor y esto se debe, principalmente, a las disfunciones del sistema termorregulador de las personas mayores, lo cual les confiere una menor percepción de los cambios de temperatura, reaccionan más tardíamente ante ellos y su respuesta, por tanto, es menor ante los efectos adversos de los cambios térmicos. Del mismo modo, las personas mayores también presentan un mayor riesgo de deshidratación, ya que la reacción y respuesta ante la pérdida por la sudoración y por evaporación se produce de manera más tardía y tienen una menor percepción de la sensación de sed.

Por dichos motivos, las personas mayores y con discapacidad necesitan de medidas especiales de atención y prevención, sobre todo, teniendo en cuenta que, en su caso, los cuadros de golpe de calor no suelen ir precedidos de un ejercicio físico intenso o de un esfuerzo como normalmente ocurre en el caso de jóvenes o adultos, sino debido a una exposición a altas temperaturas durante periodos de tiempo prolongados.

En este sentido, debe tenerse en cuenta que las situaciones de mayor riesgo para personas mayores de 65 años no se producen solamente en momentos puntuales de altas temperaturas (superiores a 38,5 °C), sino que la acumulación de varios días

con temperaturas entre 36,5°C y 38,5°C acaba produciendo en el organismo fatiga acumulativa con consecuencias nefastas.

Con información de [Infosalus.](#)