

Zulia | Alertan sobre riesgos del calor extremo en la salud

Ante el aumento de las temperaturas en Maracaibo y otras regiones del país, Jaydick Márquez, jefa de la División de Medicina Interna del Servicio Autónomo Hospital Universitario de Maracaibo (Sahum), alertó sobre los riesgos que representa el calor extremo, especialmente para personas con enfermedades crónicas, niños y adultos mayores.

La especialista explicó que los llamados “golpes de calor” son emergencias clínicas provocadas por el sobrecalentamiento del cuerpo, como consecuencia de la exposición prolongada a altas temperaturas, ya sea por actividades al aire libre sin protección, ambientes cerrados sin ventilación o ejercicio físico en horarios no recomendados.

“La temperatura corporal puede alcanzar los 40 °C, lo que puede causar trastornos neurológicos, cardiovasculares y renales”, explicó.

Entre los síntomas más graves se encuentran palpitaciones, hipotensión, hipertensión, arritmias, pérdida de conciencia e incluso deshidratación severa.

Añadió que las personas con afecciones cardíacas o respiratorias, con exceso de peso, los trabajadores al aire libre, niños pequeños y adultos mayores son los grupos más vulnerables ante las olas de calor.

Advirtió que un golpe de calor “no es solo un agotamiento”, sino una condición médica que puede tener consecuencias serias si no se actúa a tiempo. En este sentido, recomendó acudir de inmediato a un centro asistencial ante la aparición de síntomas severos.

Como medidas preventivas, Márquez recomendó:

- Usar protector solar con factor mayor a 50 y permitir que se absorba bien en la piel.
- Hacer actividades físicas solo en horas frescas del día y en espacios ventilados.
- Aplicar compresas frías en cuello, axilas y rostro o tomar baños con agua fresca si se presentan signos de sobrecalentamiento.

- Vestir ropa ligera y transpirable, utilizar sombrillas, gorras o sombreros para protegerse del sol.
- Mantenerse hidratado con al menos dos a tres litros de agua diarios y consumir frutas ricas en electrolitos como cambur, fresa, pera, naranja y mandarina.

Con información de La Verdad