

¿Qué le hace el calor extremo a nuestro cuerpo?

Última actualización: Jueves, 20 Julio 2023 10:10

Visto: 252



Las temperaturas han superado en muchas partes de Europa los 40°C.
Foto: Getty Images

El sur de Europa y otras regiones se atraviesa una ola de calor con temperaturas extremas.

En Italia, por ejemplo, donde se vieron temperaturas de **cerca de 47°C en Sardinia y Sicilia**, la mayoría de las principales ciudades se encuentran en alerta roja por calor extremo.

¿Pero qué efecto puede tener el calor extremo en nuestro cuerpo? Te explicamos qué le pasa a tu organismo cuando se expone a altas

temperaturas, y cómo cuidarte para reducir su impacto.

¿Qué le hace el calor extremo a nuestro cuerpo?

Diferencias entre agotamiento por calor y golpe de calor

| Agotamiento por calor | Golpe de calor |
|--------------------------------|---|
| Sensación de desmayos o mareos | Sensación de confusión |
| Transpiración excesiva | Falta de transpiración |
| Piel fría y húmeda | Temperatura superior a los 40°C, piel seca y caliente |
| Náuseas o vómitos | Náuseas o vómitos |
| Calambres musculares | Puedes perder el conocimiento o sufrir convulsiones |



A medida que el cuerpo se calienta, los **vasos sanguíneos se dilatan**, se abren. Esto hace que tengamos una **tensión arterial más baja** y que el corazón trabaje más para empujar la sangre por todo el cuerpo.

Esto puede causar síntomas leves, como sarpullido con picazón o pies hinchados.

A la vez, empezaremos a sudar, y esto lleva a la pérdida de líquidos y

¿Qué le hace el calor extremo a nuestro cuerpo?

Última actualización: Jueves, 20 Julio 2023 10:10

Visto: 252

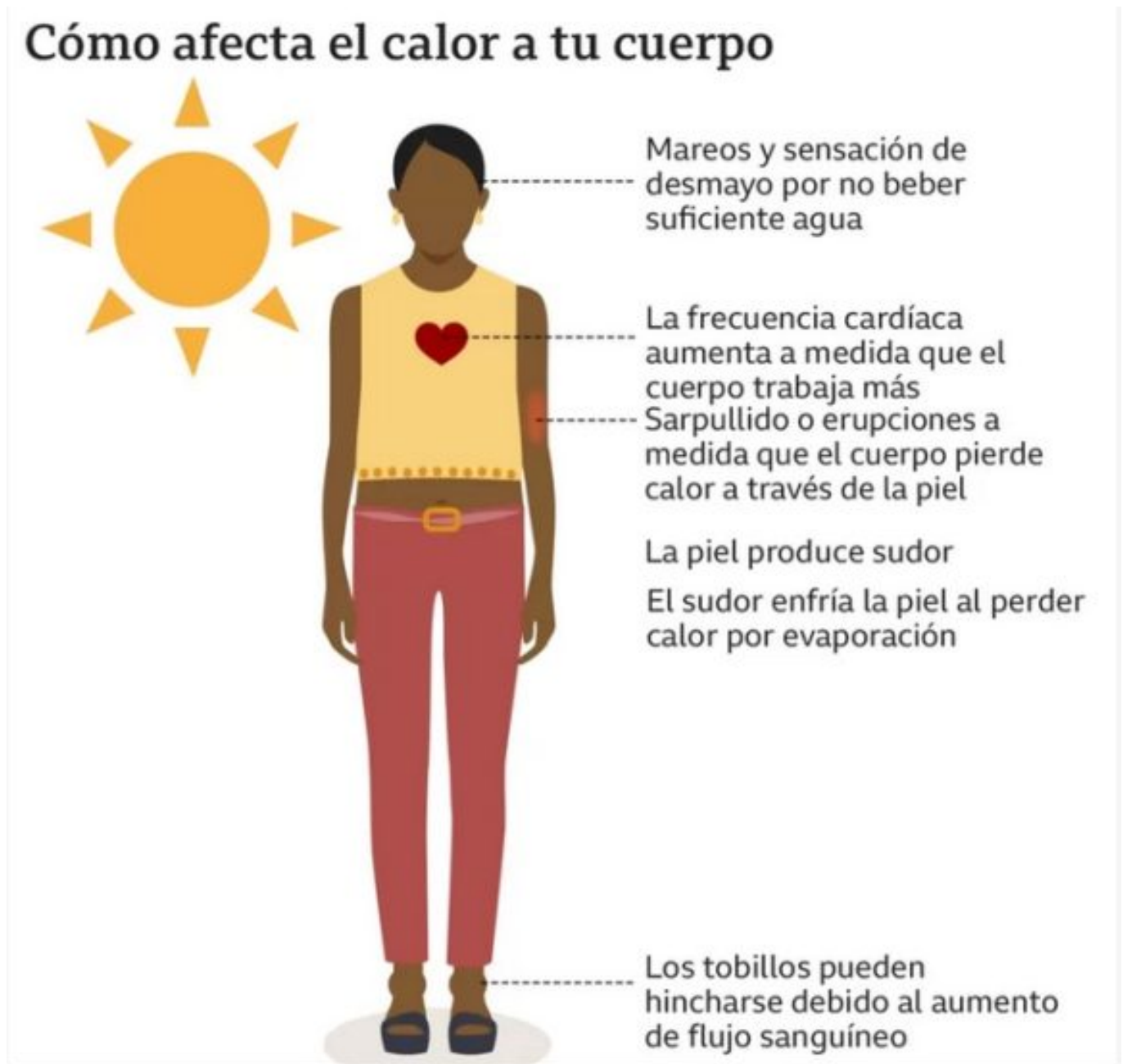
sal y, de manera crucial, cambia el equilibrio entre ellos en el cuerpo.

Esto, combinado con la presión arterial baja, puede hacer que nos dé un golpe de calor o insolación. Los síntomas incluyen:

- mareos
- náuseas
- desmayo
- confusión mental
- calambres musculares
- dolor de cabeza
- sudoración intensa
- cansancio

Si la presión arterial baja muy rápido, aumenta el **riesgo de ataques cardíacos**.

¿Por qué nuestro cuerpo reacciona de esta manera?



Nuestro cuerpo se esfuerza por mantener una temperatura interna de aproximadamente **37,5 °C**, ya sea que estemos en medio de una tormenta de nieve o en una ola de calor.

Es la temperatura a la que nuestro cuerpo está acostumbrado a trabajar.

¿Qué le hace el calor extremo a nuestro cuerpo?

Última actualización: Jueves, 20 Julio 2023 10:10

Visto: 252

Pero a medida que el clima se vuelve más cálido, el cuerpo tiene que esforzarse para mantener baja su temperatura interna.

Por eso se dilatan los vasos sanguíneos más cercanos a la piel, para expulsar ese calor y se empieza a sudar.

Conforme el sudor se evapora, la pérdida de calor es drástica y la piel se va refrescando.

Cómo puedo mantenerme a salvo del calor

Consejos para mantenernos frescos y seguros



**Bebe agua y
come alimentos
con alto contenido en agua**



**Usa ropa holgada
de telas transpirables
y sombrero o gorra**



**Permanece en la sombra,
y limita desplazarte
y hacer ejercicio**



**Usa ventiladores, abanicos, hielo,
y duchas con agua fría para
reducir la temperatura del cuerpo**

Las autoridades sanitarias dan algunos consejos al respecto:

- Presta atención a aquellas personas que puedan tener dificultades para mantenerse frescas, como las **personas mayores**, personas con **problemas de salud subyacentes** o que vivan solas.
- Mantén fresco el interior de tu casa cerrando las cortinas de las habitaciones a las que le da el sol.
- **Bebe mucha agua** y evita el alcohol.

¿Qué le hace el calor extremo a nuestro cuerpo?

Última actualización: Jueves, 20 Julio 2023 10:10

Visto: 252

- No dejes a nadie dentro de un vehículo cerrado, especialmente bebés, niños pequeños y animales.
- Mantente alejado del sol entre las 11 de la mañana y las 3 de la tarde, cuando los rayos de sol son más fuertes.
- Busca estar a la sombra, usa bloqueador solar que tenga un alto índice de protección y cubre tu cabeza con un sombrero o gorra.
- Evita hacer ejercicio durante las horas más calurosas.
- Lleva agua contigo si vas a desplazarte.
- Sé consciente de los riesgos que pueda haber en caso de que decidas bañarte en un río o en aguas abiertas para refrescarte.

¿El calor puede matar?

Sí, en casos de golpes de calor, los cuales se producen cuando el cuerpo tiene aumentos repentinos en su temperatura y no se pueden bajar, según afirma la Clínica Mayo de EE.UU.

La mayoría de los fallecimientos suelen producirse por **ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares** causados a su vez por el esfuerzo del cuerpo de tratar de mantener estable la temperatura corporal.

La evidencia sugiere que buena parte de las muertes se producen con las altas temperaturas en primavera o a principios del verano, en lugar de darse durante el pico estival.

Esto puede deberse a que, al principio, aún no estamos aclimatados y luego, conforme avanza el verano, adaptamos nuestro comportamiento del día a día, hábitos y vestimenta y nos acostumbramos a lidiar con el calor.

¿Qué le hace el calor extremo a nuestro cuerpo?

Última actualización: Jueves, 20 Julio 2023 10:10

Visto: 252

La evidencia que hay de olas de calor anteriores es que el aumento de muertes ocurre de un modo muy rápido, dentro de las primeras 24 horas de la ola de calor.

(Con información de [BBC Mundo](#))