



Ante olas de calor, especialistas del IPN recomiendan medidas preventivas

- Para quienes realizan deporte, lo ideal es ejercitarse bajo techo o en un horario que favorezca un mejor rendimiento, muy temprano o en la tarde-noche cuando descendió la radiación solar
- La hidratación adecuada, usar ropa fresca que permita la transpiración y no exponerse al sol sin protección por espacios prolongados, son elementos clave para evitar los golpes de calor

Las olas de calor son episodios de temperaturas extremadamente altas que pueden afectar la salud de la población, provocando, entre otras consecuencias, los llamados golpes de calor. Ante esta situación, especialistas del Instituto Politécnico Nacional (IPN) recomiendan adoptar medidas preventivas, como una hidratación adecuada, evitar la exposición prolongada al sol, vestir ropa ligera y de colores claros, así como aclimatar los espacios donde se realizan las actividades cotidianas.

El catedrático e investigador de la Escuela Superior de Medicina (ESM), Marvin Antonio Soriano Ursúa, explicó que la sobreexposición a altas temperaturas, realizar actividad física bajo el rayo del sol, los cambios drásticos de temperatura y el uso de medicamentos para controlar la presión arterial o diuréticos son factores que pueden predisponer a los golpes de calor.

Resaltó la importancia de que niños menores de cinco años, adultos mayores, personas con enfermedades crónicas y aquellas con discapacidad física o psíquica sigan las medidas preventivas, ya que forman parte de los grupos más vulnerables que podrían presentar un episodio de este tipo.

El también experto en farmacología e investigación médica precisó que la sudoración excesiva, vista borrosa, mareos, dolor de cabeza, náusea, vómito y resequedad en la piel son síntomas de un golpe de calor. Entre otras medidas preventivas, mencionó el consumo de frutas y verduras con alto contenido de agua, mantener los espacios frescos mediante aire acondicionado o ventiladores, y procurar el uso de gorras o paraguas cuando sea necesario estar al aire libre.

Recomendó a las personas que trabajan o realizan actividades en espacios abiertos que no lo hagan de forma continua, sino que realicen pausas para resguardarse a la sombra y rehidratarse. Cuando ya se presenta un golpe de calor, se requiere hidratación inmediata, intentar reducir la temperatura corporal con paños fríos, colocar al paciente en un lugar fresco y acudir al servicio médico para estabilizarlo.





La fase deportiva

El responsable médico de la Dirección de Actividades Deportivas (DAD) del IPN, Gustavo Arellano Álvarez, destacó que lo ideal es ejercitarse bajo techo o en horarios que favorezcan un mejor rendimiento, como muy temprano por la mañana o al atardecer, cuando la radiación solar ha disminuido. Si es necesario entrenar al aire libre, es fundamental ingerir abundantes líquidos y utilizar ropa adecuada.

"Para evitar el incremento de la temperatura corporal, es de vital importancia la hidratación; por ello, antes de iniciar el entrenamiento se debe consumir al menos un vaso de agua y, durante la actividad física, ingerir por lo menos 200 mililitros cada hora para reponer la pérdida de líquidos. Además, se recomienda el uso de ropa ligera que favorezca la transpiración", detalló.

El especialista, con certificación en medicina del deporte, señaló que, mediante la sudoración, se eliminan sodio, potasio y magnesio, por lo que pueden consumirse bebidas isotónicas para complementar la hidratación. Sin embargo, advirtió que estas no deben sustituir al agua, ya que podrían generar rechazo, lo cual no es conveniente para el organismo. Se puede optar por una proporción del 50 % de agua y 50 % de dichas bebidas.

Añadió que en la Ciudad de México la temperatura fluctúa entre 22 y 25 grados Celsius; por ello, cuando esta se eleva un grado por encima de la temperatura corporal (38 °C), como mecanismo de defensa natural se activa la sudoración, lo que genera una pérdida considerable de líquidos. De ahí la importancia de mantenerse hidratado para evitar un golpe de calor.

Para más información visita www.ipn.mx

===000===

