

GOLPE DE CALOR

Consejos para protegerse de la radiación solar y del efecto de las altas temperaturas (el "golpe de calor")

En estos días de sol y calor es importante protegerse de los efectos nocivos de ambos. La exposición excesiva y sin protección a la radiación ultravioleta (UV) A y B de la luz solar puede generar efectos nocivos la piel (por ejemplo, causando quemaduras, envejecimiento cutáneo precoz o incluso diferentes tipos de cáncer de piel como carcinoma basocelular, carcinoma epidermoide o melanoma maligno) y en el organismo (por ejemplo el denominado "golpe de calor").

¿Cómo podemos protegernos de la radiación solar y disfrutar del sol?

- Evitar el sol del "mediodía", entre las 11 y las 16 horas.
- No realizar esfuerzos físicos intensos en las horas de más calor. Para hacer deporte, las mejores horas son las primeras horas de la mañana o al atardecer. Después del deporte, reponga líquidos adecuadamente.
- Evitar el uso de cremas fotoprotectoras poco fiables.
- No utilizar cremas solares abiertas desde el año anterior.
- Los niños menores de dos o tres años no deben exponerse directamente a la luz solar ni a la intensidad de los rayos UVA durante el día. Deben permanecer a la sombra cuando la luz solar sea muy fuerte (la radiación UV es menor en la sombra, pero no desaparece). Aplique regularmente crema fotoprotectora a los niños para evitar las quemaduras solares.
- Utilizar un factor de protección solar adecuado, que se adapte al tipo de piel y la intensidad de los rayos UVA. Las personas de piel clara y/o cabello rubio deben utilizar un factor de protección solar (FPS) mayor que las personas más morenas. Deben utilizarse FPS elevados (25, 30, 35 ó 50), especialmente los primeros días de verano. Las cremas fotoprotectoras sólo protegen del sol durante un tiempo después de su aplicación, por ello, deben volver a aplicarse cada 2 horas, cuando la transpiración de la piel sea importante o después del baño.
- Utilizar grandes cantidades de protector solar. Un adulto necesita aproximadamente 35 gramos (aproximadamente cuatro cucharadas soperas) de crema solar para cubrir todo su cuerpo.
- Aplicar la crema fotoprotectora 20-30 minutos antes de tomar el sol. Las sustancias que protegen de la radiación solar no actúan inmediatamente tras aplicar la crema, necesitan un poco de tiempo para comenzar su efecto protector.
- Prestar especial atención a las zonas más sensibles a la luz al aplicarse la crema fotoprotectora: cuero cabelludo, cara, orejas, cuello, espalda, torso y dorso del pie.
- La ropa ejerce un papel importante. Utilice ropa clara, holgada y que deje transpirar la piel. Es mejor vestir pantalones largos y camisas de manga larga. Como mínimo, deben cubrirse los hombros. Existe ropa especial que se usa como protección frente al sol. Esa ropa lleva un logotipo amarillo que indica el factor de protección.
- La cabeza debe estar protegida. Se recomienda utilizar para ello sombreros de ala ancha.
- Proteger adecuadamente los ojos utilizando gafas de sol homologadas. Es importante verificar que llevan la marca CE (Comité Europeo): certifica que son apropiadas para proteger a los ojos frente a la radiación solar.
- Los labios pueden protegerse con barras o lápices labiales fotoprotectores.
- Mantener un adecuado estado de hidratación. Beba agua con frecuencia, aunque no se sienta sed. El alcohol y las bebidas ricas en cafeína o muy azucaradas favorecen la deshidratación.
- Son aconsejables las comidas que ayuden a reponer las sales perdidas con el sudor (ensaladas, frutas, verduras, zumos naturales, etc.).
- Estas medidas deben aplicarse también en los días nublados. La radiación UV "se refleja" en el agua, la arena, la hierba, la nieve, etc.

- Los deportistas deben utilizar cremas fotoprotectoras resistentes al sudor. Si realizan deportes acuáticos, deberán utilizar cremas resistentes al agua.

Las temperaturas elevadas producen efectos nocivos en el organismo.

Con las altas temperaturas nuestro organismo debe adaptar y prevenir el efecto directo sobre nuestro organismo.

Los principales efectos producidos por exceso de exposición solar son:

Fiebre mayor de 39 °C, a veces resistente a tratamiento y mantenida, malestar general, dolor cabeza intenso, sensación de agotamiento, piel seca, muy caliente y enrojecida, sensación de náuseas o vómitos, inestabilidad al andar e incluso si es muy intenso el cuadro, convulsiones o coma.

¿Cómo podemos protegernos de las altas temperaturas?

- Beber más líquidos (agua, bebidas isotónicas o zumos), ligeramente fríos, evitando alcohol y bebidas calientes.
- Dieta tipo mediterráneo rica en verduras, hortalizas, sopas frías, evitando comidas muy calientes y bebidas alcohólicas.
- Conservar los alimentos en frigorífico (medidas higiénicas de conservación) sobre todo pastas, salsas y fiambres.
- Actividad física y deportes evitando horas extremas (nunca entre 12 del mediodía y 19 h.).
- Evitar exposiciones prolongadas al sol, buscando sombra con frecuencia o protegiéndose con gorra, sombrero o incluso con un pañuelo mojado.
- Usar ropa con tejidos naturales (algodón...), ligera y holgada, colores claros.
- Descanso en la sombra o espacio ventilado o bien acondicionado.
- Utilizar habitaciones más frescas de la vivienda y procurar bajar persianas y cerrar ventanas en durante el día, abriéndolas por la noche para ventilar.
- Vigilar las personas con mayor riesgo: ancianos, niños menores de 4 años y personas con enfermedades crónicas (hipertensos, diabéticos, cardiópatas, obesos...).
- Si estaciona el coche, no olvide en el interior animales, niños o ancianos sin abrir ventanillas, aunque sea para un corto espacio de tiempo.

¿Qué conducta debemos adoptar ante un “golpe de calor”?

- Colocar al enfermo en un lugar con sombra, quitarle ropa para airearle y ponerle paños de agua fría en axilas, frente y pecho. Si está consciente, rehidratar con bebida (agua, bebidas isotónicas), elevando levemente la cabeza.
- Si el paciente está inconsciente, poner en posición de seguridad acostado de lado y con piernas flexionadas y poner paños de agua fría en frente, axilas y pecho. Llamar al 112.
- Avisar SIEMPRE al 112 y acompañar al paciente a un centro de salud o al hospital para valoración.