



SALUD

# Los estragos del calor

¿Fatigada, deshidratada, hinchada, resfriada? El verano nos llena de energía, pero también tiene sus contraindicaciones. Aprende a controlar los efectos de las altas temperaturas y no te quemes. POR **MÓNICA CORREDERA**

## 1 MIS OJOS ESTÁN MÁS SENSIBLES

→ La intensidad de la luz, el calor, el agua del mar o de la piscina, el sudor... y las dichas gafas de sol que se te olvidan en casa una y otra vez. Todo estos factores hacen que tus ojos estén mucho más sensibles e irritados.

**¿POR QUÉ?** Los expertos insisten: en verano hay que proteger nuestros ojos con gafas adecuadas, ya que las radiaciones solares pueden causarnos conjuntivitis, lesiones oculares, inflamación de los párpados e, incluso, provocar la formación precoz de cataratas.

**¿QUÉ HACER?** Llevar siempre contigo las gafas de sol. Te protegerán de las radiaciones, del viento, del polvo... Eso sí, que sean de calidad. Según datos del Consejo General de Colegios de Óptico-Optometristas, una de cada tres gafas de sol vendidas en España no han pasado los controles sanitarios establecidos. Piensa que llevar unas gafas malas es peor que no llevarlas.

## 2 LA URTICARIA ME ESTÁ MATANDO

→ Cuando llega el calor, tus brazos y piernas se cubren de un molesto sarpullido... Te pica y, además, la piel irritada tiene un aspecto antiestético y poco

saludable. El sol empeora la situación y algunas frutas de verano como cerezas o melocotón también pueden causar urticaria al contacto con la piel.

**¿POR QUÉ?** "Hay un estudio que dice que un 30% de la población padecerá al menos una vez en su vida un episodio de urticaria, aunque en esta enfermedad el diagnóstico no es fácil", comenta el dermatólogo Ramón Grimalt. Aunque la urticaria no es una enfermedad exclusiva del verano, el sol y el calor hacen que empeore de forma evidente.

**¿QUÉ HACER?** En principio, los antihistamínicos evitarán los picores y la sensación de escozor. "Existen varios tipos de antihistamínicos: de primera, segunda y tercera generación. A veces los dermatólogos utilizamos una mezcla de los mismos para conseguir los mejores resultados", explica el dr. Ramón Grimalt.

## 3 EL TEMIDO GOLPE DE CALOR

→ Al calor generado por nuestro organismo se suma el de las elevadas temperaturas ambientales. Exponerse a ellas sin agua, sin la debida protección y durante un tiempo prolongado puede suponer un serio peligro.

**¿POR QUÉ?** "El golpe de calor no tiene nada que ver ni con los sofocos ni con el bochorno

propio de la estación. Es un riesgo sanitario que puede tener consecuencias muy serias. Se produce si la temperatura corporal normal de 37 grados llega a sobrepasar los 40 grados y el cuerpo es incapaz de eliminar el exceso de calor", destaca el doctor Iñaki Ferrando, director de Comunicación Médica de Sanitas. Se caracteriza por el fallo de varios órganos internos que se manifiesta con taquicardia, hipotensión, respiración rápida, enrojecimiento facial, alteración del nivel de conciencia, delirios... Ancianos, enfermos crónicos, niños y deportistas son los más vulnerables al golpe de calor.

**¿QUÉ HACER?** Además de tomar las debidas precauciones (evitar la exposición al sol en las horas centrales del día, cubrirse la cabeza, consumir abundantemente agua...), en caso de golpe de calor, hay que trasladar a la persona afectada a la sombra y tumbarla con la espalda recta y las piernas levantadas para favorecer la circulación y tratar de bajar la

**EL AIRE ACONDICIONADO PUEDE CAUSAR SERIOS PROBLEMAS DE SALUD. LO IDEAL ES REGULARLO A 24°C.**

temperatura con paños húmedos. "Si la temperatura no desciende, presenta pulsó débil y palidez o si sufre de enfermedades cardíacas, hay que acudir inmediatamente a un centro hospitalario", recomienda el experto.

## LA TIRANÍA DEL AIRE ACONDICIONADO

→ En la oficina nunca llueve a gusto de todos. Para que ese caluroso compañero no sude a chorros, el aire ha de estar tan alto que te pasas el día helada. Si tu mesa está justo debajo de la rendija del aire, los efectos del aire frío y seco pueden ser devastadores. ¿Te suena?

**¿POR QUÉ?** Según el doctor Salvador Díaz Lobato, neumólogo del Hospital Universitario Ramón y Cajal de Madrid, las dolencias más importantes son las faringitis, sinusitis o bronquitis. Además, hace que se resequen las vías respiratorias, lo que provoca crisis de asma, tos, neumonía y otras infecciones respiratorias.

**¿QUÉ HACER?** La solución pasa por buscar el consenso tanto en casa como en el lugar de trabajo para regular la temperatura a los 24°C que recomiendan los expertos y no exponerse directamente a la salida del aire. Ten siempre a mano una prenda de abrigo (te será muy útil también en otros lugares como



puede recetarte alguna fórmula especial y también existen tratamientos orales que frenan el sistema simpático, responsable del sudor", indica el dr. Grimalt.

### TENGO LAS PIERNAS COMO GLOBOS

→ Llevas todo el día fuera de casa: el trabajo, una comida con las amigas, hacer la compra... ¡Y con este calor! Por la noche, tus piernas están hinchadas, pesadas y doloridas.

**¿POR QUÉ?** La causa es la mala circulación, muy frecuente en mujeres. Se trata de una insuficiencia venosa que impide que la sangre circule adecuadamente, lo que provoca la hinchazón e incluso la aparición de varices. La retención de líquidos también puede tener este efecto al final del día.

**¿QUÉ HACER?** Aunque no es un problema fácil de solucionar, sí hay algunas rutinas que puedes poner en práctica. Procura no estar mucho tiempo sentada: si no tienes más remedio, levántate

**EL GOLPE DE CALOR ES UN RIESGO SANITARIO GRAVE. SE PRODUCE SI LA TEMPERATURA CORPORAL SUPERA LOS 40 GRADOS.**

restaurantes, tiendas, cines... que con frecuencia también se pasan con el aire) y no tengas reparos en ponértela a la primera sensación de frío. ¡Ande yo caliente...!

### ¡HORROR! SUDO SIN CONTROL

→ No te costará ponerte en situación, las temperaturas han alcanzado el nivel de insostenibles. Por si fuera poco, tu agenda está a tope de reuniones de

trabajo, citas importantes... y el estrés no hace sino empeorar la situación: comienzas a sudar. Y cuanto más nerviosa te pones, más sudas. Notas las axilas húmedas, pero también las manos, los pies, la cara...

**¿POR QUÉ?** Según el dermatólogo Ramón Grimalt, la hiperhidrosis (una sudoración excesiva y patológica) afecta al 3% de la población. Sin embargo, un estudio realizado por Unilever-

Rexona, el 40% de las mujeres que usan desodorante declara tener un problema con el olor y la humedad en sus axilas.

**¿QUÉ HACER?** Para empezar, trata de no sentirte acomplejada y acude al dermatólogo para que valore cuál es el tratamiento más adecuado en tu caso. Un antitranspirante específico puede ser la solución, si el exceso de sudor no es extremo. "En casos más graves, el dermatólogo

cada hora y anda unos minutos para activar la circulación. En casa, mantén las piernas en alto y duerme con una almohada bajo los pies. El ejercicio suave, como caminar o nadar, te vendrá de perlas y, en cuanto a la dieta, toma frutas y verduras, controla la sal y bebe al menos dos litros de agua al día. Una ducha de agua fría en sentido ascendente, y un masaje con un gel de efecto frío harán que te duelan menos. ■