

...las personas mayores son más vulnerables al calor?



Según la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología, a partir de los 65 años es más fácil verse afectado por los golpes de calor. El organismo se ralentiza y no nota con facilidad las altas temperaturas, por lo que no produce las señales de aviso suficientes para que tomemos las precauciones necesarias para protegernos.

Además, la capacidad para percibir la sed también se ve afectada lo que hace que nuestro cuerpo no nos señale que necesita consumir líquidos y pueda llegar a sufrir una deshidratación fácilmente.

¿Cómo reconocer un golpe de calor?

Los síntomas más frecuentes son:

- Dolor de cabeza.
- Boca seca y pastosa.
- Náuseas y vómitos.
- Mareos.
- Escalofríos.
- Piel seca y enrojecida.
- Desorientación y confusión.
- Pérdida de conciencia.
- No sudoración ante altas temperaturas.

¿Cómo prevenir las situaciones de riesgo?

Para evitar los golpes de calor hay que tomar una serie de precauciones:

- Modificar los horarios para que no salir a la calle en las horas centrales del día en las que el sol tiene más fuerza.
- Mantenerse en un entorno fresco y ventilado.
- Asegurar una buena hidratación incrementando el consumo de agua, infusiones, -zumos y aumentar la cantidad de fruta diaria para contar con un aporte extra de agua.
- Procurar consumir alimentos ligeros para que no sufrir digestiones pesadas.
- Elegir ropa de tejidos ligeros y colores claros para evitar que la sudoración no deshidrate el organismo con más facilidad.

Ante cualquier síntoma de estar sufriendo un golpe de calor la rapidez es fundamental. Contactar inmediatamente con un profesional de la salud para que pueda atender al afectado lo antes posible y trasladarle a un centro sanitario. Además, tomar medidas para bajar su temperatura como colocarle a la sombra o mojarle con agua fría.

Recomendaciones extraídas de www.sanitas.es