El calor excesivo afecta a su exterior e interior, provocando disfunciones que pueden ser simples o muy peligrosas.

Es la respuesta del organismo a una agresión producida por el calor. Sus causas pueden ser la acción directa y prolongada del sol en el organismo (cabeza), normalmente debido a una larga exposición.

**Los síntomas son:**

Cara congestionada.

Dolor de cabeza.

Sensación de fatiga y sed intensa.

Náuseas y vómitos.

Calambres musculares, convulsiones.

Sudoración abundante en la insolación que cesa en el golpe de calor; en este caso, la piel está seca, caliente y enrojecida.

Alteraciones de la consciencia (somnolencia), respiración y circulación.

Las personas que realizan alguna actividad cuando hace calor y hay mucha humedad en el medio ambiente pueden sufrir mareo, desvanecimiento y, en casos extremos, estados de inconciencia que requieren atención médica. Su forma más común es ocasionada por sobreexposición al Sol, y se conoce como insolación.

Los más sensibles a los efectos del calor son los niños, ancianos, gente obesa y quienes estén tomando medicamentos.

**¿Qué Hacer?**

-A los primeros síntomas de mareo y desvanecimiento, se recomienda acostar a la persona afectada en un lugar fresco, bajo techo.

-En casos no muy graves, y si el paciente está dispuesto, pueden proporcionársele bebidas que favorezcan la rehidratación, como café con azúcar o agua con sal (1 cucharada de sal por litro de agua).

-El golpe de calor ocurre cuando la temperatura corporal rebasa los 40° centígrados y está acompañada de pulso fuerte y rápido, que pronto se torna débil, a la vez que disminuye la frecuencia respiratoria.

-Es importante saber que el golpe de calor debe ser tratado inmediatamente, porque puede provocar la muerte del paciente.

-Debe bajarse la temperatura corporal con paños fríos o bolsas de hielo sobre la cabeza.

-Si el problema empeora o si la temperatura corporal de la víctima aumenta rápidamente, se le debe quitar la ropa y pasarle una esponja mojada por la cara o, de ser posible, aplicar baños de agua helada. Luego, debe cubrírsele el cuerpo con una sábana mojada o rociarlo con agua fría. Debe mantenerse fresca y mojada a la persona hasta que su temperatura corporal regrese a la normalidad.

El golpe de calor es un trastorno agudo. Es consecuencia de la exposición a temperaturas ambientales elevadas. Se presenta cuando la temperatura central del cuerpo se eleva y los mecanismos de defensa resultan inadecuados.

Está demostrado que las altas temperaturas perjudican el normal funcionamiento de los organismos que forman el cuerpo humano. Pero es un problema generalizado. A pesar de que existen ciertos grupos de riesgo, nadie está libre de sufrir problemas por el calor.

Es evidente que aquellas personas que sufren enfermedades debilitantes (por ejemplo, las lesiones cardiacas), resisten peor el ataque térmico. Cuando hace mucho calor el corazón debe realizar un esfuerzo adicional. Esto puede ser excesivo para un paciente cardiovascular. Pero estos casos son consecuencia de problemas patológicos. La preocupación para los fisiólogos es por qué sufren estos problemas de calor las personas médicamente sanas.

**La vasodilatación como defensa**

Las aves y los mamíferos son capaces de mantener constante la temperatura de su cuerpo. Por ello se dice que son de sangre caliente. Esto les hace independientes del ambiente aunque sólo hasta cierto punto. Los animales de sangre fría, sólo pueden mantener un nivel óptimo de rendimiento metabólico cuando el clima les proporciona el calor adecuado.

Pero el calor es peligroso. Si sube la temperatura interna, alguna de las reacciones bioquímicas del metabolismo pueden tener dificultades para funcionar a la velocidad adecuada. Por ello el organismo dispone de dos mecanismos de defensa importantes: la vasodilatación periférica y el sudor.

Con el calor la piel se pone colorada. Es debido a que los capilares de la piel se dilatan para aumentar la zona de intercambio de calor con la superficie. La sangre pasa por ésta para ceder calor al aire y volver a refrescar al cuerpo. Si la temperatura de la sangre es superior a los 37º se calentará al pasar por la piel y aumentará la temperatura interna.

**El sudor es fundamental**

Es raro que la piel esté a temperaturas superiores a los 37º. El sudor es otro mecanismo de defensa del cuerpo. Su función es bajar la temperatura de la piel. Ésta está plagada de miles de pequeñas glándulas que producen una solución acuosa de sales y algunas sustancias de desecho: es el sudor. Su objetivo fundamental es evaporarse y así, enfriar la piel. Cuando corre una ligera brisa la evaporación del sudor se ve favorecida y se aprecia una agradable sensación de frescura. Por el contrario, un ambiente húmedo reduce esta evaporación y agrava los problemas que surgen con el calor.

**Alteraciones físicas**

El problema más habitual y menos peligroso son los vahídos. La intensa vasodilatación produce una caída de la presión arterial. Como consecuencia aparece una cierta dificultad para respirar junto a una sensación de mareo. Todo ello lleva a la pérdida del sentido. Unos momentos de reposo, tumbado a la sombra, bastan para recuperar al enfermo. Colocar las muñecas bajo un chorro de agua fría sirve como alivio.

En estas ocasiones la piel suele estar húmeda y relativamente fría. La temperatura interna es más elevada de lo normal. El corazón da la señal de peligro, produciéndose el mareo al no resistir el organismo la sobrecarga de mantener la presión. La deshidratación es más peligrosa, sobre todo en ancianos. La sed avisa de la pérdida de líquidos, y en algunas personas mayores, este mecanismo no funciona con precisión. Cuando falla el mecanismo del sudor, la piel permanece seca y sube la temperatura interior. Aparecen así los delirios de inconsciencia y un posible riesgo de coma.

**Golpe de calor y deporte**

El golpe de calor es uno de los enemigos más frecuentes del deporte cuando este se practica al aire libre en épocas de verano. Cuando un deportista está realizando sus ejercicios en un contexto de elevada temperatura ambiental suele surgir este problema. Los síntomas que se presentan son varios. Primero la piel suele estar seca, enrojecida y caliente.

Generalmente la persona sufre cefaleas, convulsiones y actúa de manera extravagante. Es el primer aviso. De ahí se pasa a la pérdida de consciencia y en el peor de los casos al coma. Asimismo la temperatura rectal es inferior a los 40º.

Tras comprobar estos síntomas ¿qué se debe hacer? Es fundamental obligar al deportista a interrumpir su actividad. Posteriormente llevarle a un sitio fresco y sombreado. Para favorecer el descenso de la temperatura hay que retirar su ropa. Después aplicar bolsas de hielo en el cuello, las axilas y las ingles. También es importante envolverlo en toallas húmedas en agua fría. Todo ello está destinado a que la temperatura de su cuerpo vuelva a ser la idónea. Es adecuado acompañar a estas medidas con la aplicación de masajes a las extremidades para así favorecer el enfriamiento.

Si el deportista está inconsciente hay que colocarlo en posición de recuperación horizontal. No es aconsejable la rehidratación oral hasta que la temperatura descienda a 38º o menos. En el último de los casos es importante solicitar atención médica de urgencia.

**Patologías en el calor**

Existen patologías que afectan a un mayor número de personas durante el verano. Una de ellas es el agotamiento, que surge al cabo de varios días de calor y por una mala hidratación y sudoración excesiva. La deshidratación es muy habitual. Debido al intenso sudor se pierden muchos líquidos. El agotamiento es el preludio de dolores de cabeza, cefaleas, calambres, dolores de articulaciones, etc...

Bajo la influencia de altas presiones atmosféricas (anticiclones) son más probables las trombosis y las embolias. Ello viene propiciado por el espesamiento de la sangre a medida que pierde lentamente su componente acuoso. En el caso de personas con arterias coronadas delicadas, las posibilidades de sufrir un infarto de miocardio se incrementan a partir de una temperatura de 30º. Además los cambios bruscos de temperatura (bochorno tras tormenta) favorecen las molestias reumáticas, jaquecas, dolores de cabeza y migrañas.