

# Hidratación y ola de calor ¿qué debes saber?



## ¿Qué efectos puede tener una ola de calor sobre la salud?

Está comprobado que el **calor extremo**, como el que se produce durante las situaciones de ola de calor, **aumenta** tanto la **mortalidad** como el número de **ingresos hospitalarios**.

Entre otros condicionantes, con las altas temperaturas **aumentan los niveles de ozono y otros contaminantes** del aire agravando problemas cardiovasculares y respiratorios. Además, hay que destacar que en estas situaciones se producen importantes **pérdidas de agua** y el cuerpo tiene **dificultades para regular su temperatura** por los mecanismos habituales (sudoración), produciéndose como consecuencia un aumento de la temperatura corporal.

Cuando el cuerpo alcanza una temperatura superior a 40°C, durante periodos de 10-15 minutos, los mecanismos reguladores de calor pueden bloquearse produciéndose el temido **golpe de calor**.

Dependiendo de la cantidad de agua perdida, se producirán distintos **signos y síntomas de alerta** a los que hay que estar atentos para poder actuar lo antes posible:

% Pérdida de agua	Efectos
1 – 2 %	Sed, boca seca, debilidad, pérdida de apetito, aumento del trabajo cardiaco.
3 – 4 %	Menor rendimiento físico, dificultad en la concentración, disminución del volumen sanguíneo, retención de orina, dolor de cabeza.
5 – 6 %	Aumento de la temperatura corporal y del ritmo respiratorio, hipotensión, somnolencia, confusión mental, debilidad, irritabilidad, oscurecimiento de la orina.
7 – 10 %	Mareos, respiración forzada en ejercicio, espasmos musculares, delirio, alteración de la función renal, hipovolemia, agotamiento, coma.
>10 %	Muerte por hipovolemia y fallo renal.

## Poblaciones vulnerables ante ola de calor

Los colectivos que requieren especial atención durante las olas de calor son:



**Lactantes y menores de 5 años.**



**Embarazadas.**



**Personas mayores y ancianos.**



**Personas con enfermedades crónicas:** diabetes, obesidad, problemas cardiovasculares, renales, respiratorios, etc.



Personas que utilizan ciertos **medicamentos**: como diuréticos, antihipertensivos o antidepresivos (ver infografía **Medicamentos y ola de calor ¿qué debes saber?**).



Trabajadores con **empleos que se realizan bajo condiciones térmicas extremas** (construcción, agricultura, socorristas, etc.).

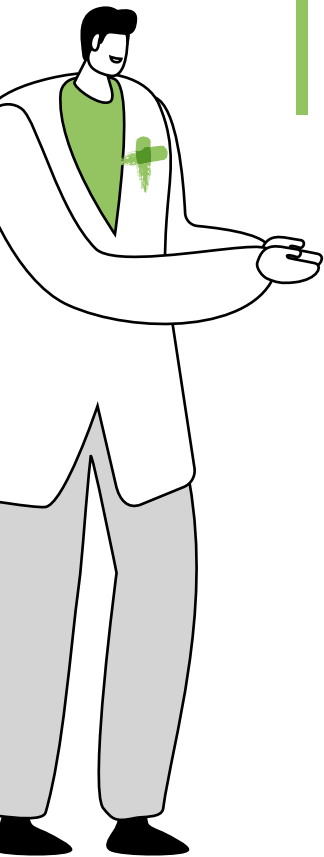
## ¿Cuánta agua necesito beber?

El **agua** es un nutriente esencial que se obtiene a través del consumo de diferentes bebidas y alimentos como parte de nuestra dieta.

La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) establece que las **necesidades diarias de agua**, de forma general, son de **2 litros para mujeres** y **2,5 litros para hombres**, aunque estas cantidades variarán dependiendo de su nivel de actividad física, de las condiciones ambientales de cada momento o de su estado fisiológico (embarazo, lactancia, edad avanzada, etc.).



## Consejos de tu farmacéutico para evitar la deshidratación



- 1. Bebe antes de tener sed:** La sed es un indicativo del comienzo de la deshidratación a nivel corporal. Se recomienda tomar unos 150 ml cada hora aproximadamente.
- 2. Bebe agua como bebida principal,** aunque también puedes incluir otros alimentos líquidos como zumos de frutas, leche o sopas frías, tipo gazpacho. Además, puedes consumir frutas sólidas que aportan gran cantidad de agua (melón, sandía) ya que pueden ayudar a estar correctamente hidratados.
- 3.** Todas las **bebidas no alcohólicas** que contengan más del 80 % de agua y menos de 115 mg/100 ml de sodio (sal) son una buena fuente de hidratación.
- 4.** No están aconsejadas las bebidas alcohólicas. **El alcohol deshidrata** porque facilita la eliminación de agua por la orina y aumenta la sudoración.
- 5.** El **té y el café tampoco están aconsejados** por su carácter excitante.
- 6.** Las **personas mayores, niños y lactantes**, por sus peculiaridades características, requieren de una mayor atención, es conveniente recordarles la ingesta de agua cada hora.
- 7. Come variado y equilibrado, sobre todo frutas y verduras,** fraccionándolas a lo largo del día y en cantidades moderadas. Se deben evitar las comidas calientes, pesadas y copiosas.
- 8. Protégete del calor** evitando las salidas y las actividades en las horas de más calor, así como aquellas que hay que realizar al aire libre (andar, correr...).
- 9.** Si necesitas salir a la calle, **busca sombras, cubre tu cabeza** con una gorra o sombrero y **usa ropa ligera** de algodón y colores claros.

Una buena hidratación **antes, durante y después** de una ola de calor te ayudará a disfrutar plenamente de tu tiempo y a evitar problemas derivados de un déficit de líquidos en tu organismo