

Prevención de la salud en Verano

www.yvanmet.net

Dr. Manuel Ignacio Yzuel Sanz
Doctor en Medicina. Acupuntor

El calor climático persistente durante el verano tiene sobre la salud una serie de efectos que pueden ser perjudiciales. Las temperaturas altas mantenidas hacen que el organismo acumule calor. Este para protegerse pone en marcha una serie de medidas como son, sudoración, sed vasodilatación periférica, laxitud, que provocan la bajada de la tensión arterial, sensación de cansancio y pérdida de fuerza y en casos extremos deshidratación, desgana, obnubilación y desorientación.

Las personas más frágiles frente al calor y por tanto las que más peligro tienen de padecer sus consecuencias son, en primer lugar los bebés y los niños pequeños que fácilmente se pueden deshidratar, en segundo lugar los ancianos, dado que a partir de los 65-70 a. se disminuye el reflejo de la sed y el anciano no es consciente de la necesidad de beber y en tercer lugar los enfermos crónicos, dado que el calor puede agravar enfermedades como la insuficiencia pulmonar, las enfermedades cardiovasculares y otras.

Durante el verano es importante usar ropa adecuada de colores claros y manga corta o pantalones cortos que permitan al cuerpo perder el calor a través de brazos y piernas. Tejidos adecuados que puedan transpirar como son el algodón y el lino. En la cama también quitaremos mantas y edredones, especialmente en enfermos encamados, que no tienen sensación de calor y usaremos solo sábanas.

Es importante mantener la temperatura adecuada en la habitación y al menos no dejar que se acumule calor. Para ello, debemos ventilarla abriendo bien todas las ventanas entre las 6 y las 10 de la mañana, que son las horas más "frescas". El resto del día hasta el anochecer las ventanas deben estar cerradas con las persianas bajadas para no dejar entrar la luz directa del sol. Se deben evitar las corrientes de aire caliente del exterior que suben la temperatura de la habitación aunque el cuerpo las "note" como "refrescantes" porque tienen menos de 36°. El ventilador nunca enfría solo produce una sensación agradable al agitar el aire caliente, que tiene menos temperatura que la piel.

Se deben beber al menos 2 litros de agua durante el día, fuera de las comidas. También pueden ser de zumos de frutas, gazpachos o sopas vegetales, bebidas isotónicas, limonadas, yogures líquidos o refrescos sin gas y sin alcohol. El cuerpo elimina el calor mediante la sudoración por eso es importante reponer los líquidos y los minerales que se pierden por el sudor. El gazpacho es una sopa vegetal rica en minerales y vitaminas que nos ayuda a reponer las pérdidas. Las bebidas con exceso de hielo no mejoran la refrigeración y son una fuente de problemas para la garganta y la voz.

También podemos enfriar el cuerpo con duchas de agua tibia, no tienen que ser de agua fría, sino a temperatura agradablemente fresca (al menos una al día) y aplicar después una crema hidratante de las llamadas "leche para después del baño" para evitar rozaduras e irritaciones en la piel, dado que el exceso de sudor hace que los poros de la piel estén más abiertos y por tanto la piel tiene más probabilidad de irritarse o infectarse. También podemos hacer baños de pies y piernas en agua fría

o lavarnos parcialmente el cuerpo con agua fría (cara, cabeza, brazos, torso, etc.) o aplicar compresas de agua fría en muñecas y tobillos.

En las horas de calor más intenso es conveniente estar en algún lugar con refrigeración. El aire acondicionado es una gran ayuda para no pasar calor, pero no debe ser una fuente de enfermedad. Nunca se debe recibir directamente sobre el cuerpo, se debe orientar el chorro de aire frío hacia el techo, lejos del contacto directo, total o parcial, con el cuerpo y nunca se debe pasar frío, por lo que el termostato se mantendrá entre 24 y 26° C. También hay que evitar los cambios bruscos de temperaturas. El llamado golpe de calor se produce cuando venimos de una zona fresca y entramos en una habitación muy caliente o en un coche que ha estado al sol.

Es conveniente realizar los paseos al aire libre a primera hora de la mañana o al atardecer, pero nunca entre las 12 del mediodía y las 6 de la tarde. Debemos usar un sombrero o gorro para proteger la cabeza de la insolación o exceso de sol en la cabeza. Siempre que vayamos a estar en el exterior al sol, es conveniente que nos demos en la piel de las zonas expuestas (brazos, cara, frente, cuello, zonas sin pelo, etc). una crema de protección solar, con factor adecuado a nuestro tipo de piel , que hay que renovar cada 2 horas, especialmente si se moja. Después de tomar el sol es bueno que apliquemos una crema hidratante de las llamadas "after sun" en las zonas expuestas.

Consultorio Médico
YVANMET

Consultorio Médico
YVANMET

Consultorio Médico
YVANMET

Consultorio Médico
YVANMET

Consultorio Médico
YVANMET

Consultorio Médico
YVANMET

Consultorio Médico
YVANMET

Consultorio Médico
YVANMET

Consultorio Médico
YVANMET

Consultorio Médico
YVANMET

Consultorio Médico
YVANMET

Consultorio Médico
YVANMET