

Dr. Héctor B. Crespo Bujosa

PSICÓLOGO CLÍNICO • NATURÓPATA LICENCIADO

787.955.6012

¿Cómo afecta el calor excesivo a las personas con diversas condiciones?

El calor, así como el frío, es parte de la naturaleza. Sin embargo, las altas temperaturas pueden tener efectos nocivos en nuestra salud. Aun en personas sanas, el calor excesivo, puede tener efectos nocivos que pueden llevarlos a experimentar mareos, deshidratación y golpes de calor.

- **Enfermedades cardíacas:** puede aumentar la frecuencia cardíaca y la presión arterial.
- **Enfermedades respiratorias:** puede provocar dificultad para respirar, agravar el asma la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).
- **Diabetes:** la deshidratación y el estrés térmico pueden afectar el control de la glucosa en sangre.
- **Enfermedades renales:** la deshidratación puede comprometer la función renal y aumentar el riesgo de complicaciones.
- **Enfermedades mentales:** puede afectar la salud mental, aumentando la irritabilidad, la ansiedad y el riesgo de depresión.
- **Problemas circulatorios:** puede afectar la circulación, por ejemplo problemas de circulación en las piernas.
- **Menor capacidad de regulación térmica:** las personas mayores y los niños pequeños tienen una capacidad limitada para regular su temperatura corporal, haciéndolos más vulnerables al calor.
- **Enfermedades desmielinizantes (ej. Esclerosis Múltiple):** fenómeno de Uhthoff es una exacerbación transitoria de los síntomas neurológicos debida a un aumento de la temperatura corporal.
- **No olvidemos a los animales.** El calor excesivo también afecta su salud. Mantengámoslos hidratados y bajo la sombra.

No solo seamos reactivos. ¡Seamos preventivos!

Acción:

- **Hidrátese bien, consumiendo suficiente agua.**
- **Use ropa fresca.**
- **No se exponga a los rayos del sol, especialmente en horas pico.**
- **Evite realizar actividades vigorosas mientras se expone al sol o altas temperaturas.**

Prevención:

- **Adopte un estilo de vida saludable.** Esto le ayudará a mantener la salud y mejorar su condición.
- **Planifique y modifique los horarios y formas de llevar a cabo actividades vigorosas.**
- **Cuando salga, procure llegar consigo agua para hidratarse.**

