

Consejos

- Trastornos producidos por el calor
- Agotamiento por deshidataci3n
- Calambres
- Sincope
- Golpe de calor
- Gripe
- Embarazo y toxoplasmosis
- Estreñimiento

Trastornos producidos por el calor

El ser humano dispone de distintos mecanismos para regular la temperatura corporal, conocidos como termorregulaci3n.

Cuando el clima alcanza temperaturas muy extremas (tanto por fr3o como por calor), el mecanismo termorregulador se ve superado y aparecen una serie de signos y s3ntomas caracter3sticos. Esto ocurre fundamentalmente en ni3os, en ancianos y en personas con alguna patolog3a subyacente. Tambi3n puede ocurrir en personas que toman varios medicamentos como anticol3rgicos, antiparkinsonianos o diur3ticos, y en ocasiones tambi3n en adultos sanos si se exceden en la exposici3n ambiental.

Los centros de regulaci3n del cerebro, intentan mantener la temperatura corporal dentro de unos l3mites, alrededor de los 373C. Con el ejercicio la temperatura puede aumentar a 38-393C sin ning3n efecto perjudicial para la salud, siempre que el sistema de termorregulaci3n mantenga su control. Para que el cuerpo mantenga este control, el cuerpo necesita un equilibrio entre la producci3n y la ganancia externa de calor y la p3rdida del mismo. Esta p3rdida se puede realizar por convecci3n, conducci3n, respiraci3n y evaporaci3n.

Los trastornos producidos por el calor son el resultado del fracaso de los mecanismos fisiol3gicos que mantienen la temperatura corporal ante una sobrecarga de calor interna o ambiental.

La gravedad de estos trastornos va desde los leves como los calambres, el agotamiento y el s3ncope, hasta la forma m3is grave, que es el golpe de calor.

Inicio de p3gina

Agotamiento por deshidataci3n

Es una reacci3n sist3mica secundaria a la exposici3n prolongada al calor con depleci3n de agua y sales.

Aparecen distintos s3ntomas como sed intensa, cefalea, v3rtigo, cansancio, irritabilidad, hipotensi3n, taquicardia e hiperventilaci3n, debido a la p3rdida de l3quidos y electrolitos y a alteraciones del sistema nervioso central.

Inicio de p3gina

Calambres

Son espasmos dolorosos de los m3sculos voluntarios del abdomen y de las extremidades debido a la p3rdida de sales y electrolitos.

Inicio de p3gina

S3ncope

Es un sÃ­ntoma que indica que hay un aporte insuficiente de sangre, oxÃ­geno o glucosa al cerebro. El paciente lo describe como una sensaciÃ³n de vahÃ­do, con visiÃ³n borrosa y de tambaleo postural. El desmayo no suele durar mucho y la recuperaciÃ³n es rÃ¡pida. Tan pronto como el paciente se coloca en posiciÃ³n horizontal, el sistema vuelve a la normalidad.

EstÃ¡ causado por una crisis circulatoria al intentar mantener la presiÃ³n sanguÃ­nea y conseguir aportar oxÃ­geno al cerebro. Cuando el corazÃ³n estÃ¡ mÃ¡s activo (durante el ejercicio, por ejemplo), la presiÃ³n sanguÃ­nea puede mantenerse elevada durante mÃ¡s tiempo y el calor corporal aumenta progresivamente junto con el estrÃ©s cardiovascular provocando un agotamiento. En estos casos, si el calor provocado por el ejercicio y/o el clima no es eliminado, puede progresar a un golpe de calor.

Inicio de pÃ¡gina
Golpe de calor

Aparece cuando el organismo pierde el control de la temperatura corporal que sube por encima de los 40,5Â°C, provocando daÃ±o en las estructuras celulares y en el sistema termorregulador, con un alto riesgo de mortalidad. El golpe de calor puede o no asociarse al ejercicio. Es tÃ­pico diagnosticarse en adultos jÃ³venes y sanos que hacen ejercicio con temperaturas o humedades ambientales superiores a las normales.

Se caracteriza por reducciÃ³n o cese de la sudoraciÃ³n (sÃ­ntoma precoz), cefalea, mareo, confusiÃ³n, taquicardia, piel caliente y seca, inconsciencia y convulsiones. Entre las complicaciones que puede provocar se incluyen sÃ­ndrome de distres respiratorio del adulto, fallo renal, fallo hepÃ¡tico y coagulaciÃ³n intravascular diseminada.

Los ancianos son mÃ¡s susceptibles de padecer un suceso relacionado con el calor debido a los cambios intrÃ­nsecos en su sistema regulatorio y a la interacciÃ³n que provoca la mayor toma de medicamentos con la homeostasis, que al estar afectada, no permite que funcionen adecuadamente todos los mecanismos que se ponen en marcha cuando aumenta la temperatura corporal.

Tratamiento

En todos los casos de trastornos producidos por el calor se deben adoptar una serie de medidas:

1. Bajar la temperatura realizando las siguientes actuaciones:

- Trasladando al afectado a la sombra, a lugar fresco y tranquilo.
- Manteniendo la cabeza un poco alta.
- Intentando refrescarlo mojando su ropa; con compresas de agua frÃ­a y bolsas de hielo sobre la cabeza.

2. Hidratar: Administrando abundante agua siempre que la persona estÃ© consciente.

3. Si fuese necesario, solicitar ayuda mÃ©dica.

Medidas preventivas

- Se deben tener en cuenta una serie de consejos que pueden evitar mayores efectos perjudiciales provocados por un excesivo calor:
 - Aumentar la ingesta de lÃ­quidos sin esperar a tener sed para mantener una hidrataciÃ³n adecuada. Es Ã©til ingerir soluciones isotÃ³nicas con el organismo (soluciones de rehidrataciÃ³n oral).
 - Evitar bebidas alcohÃ³licas, muy azucaradas o que contengan cafeÃ­na, ya que causan una mayor pÃ©rdida de lÃ­quidos corporales. Se debe tener cuidado con las bebidas muy frÃ­as, debido a que pueden producir calambres en el estÃ³mago.
 - Evitar comidas muy copiosas.
 - Tomar abundantes frutas y verduras, teniendo especial cuidado en su manipulaciÃ³n y limpieza para evitar posibles trastornos digestivos que agraven el problema.

- No exponerse al sol en exceso, especialmente en las horas centrales del día.
- Reducir la actividad física.
- Descansar con frecuencia a la sombra.
- Usar ropa ligera y holgada, preferentemente de fibras naturales y de colores claros, sombrero, gafas y protectores solares para la piel, que protejan frente a los rayos UVA y UVB y con un factor de protección mínimo de 15.
- Permanecer en espacios ventilados o acondicionados.
- Prestar especial atención a personas de riesgo (niños, ancianos y enfermos).

Gripe

La gripe es una enfermedad respiratoria causada por un virus (virus de la influenza), que afecta al aparato respiratorio.

Puede acompañarse de fiebre, dolor muscular y de cabeza, y debilidad generalizada. Se transmite de persona a persona a través de la tos, estornudos e incluso por las manos (contagio mano a mano).

Infectan las células, se reproducen en 4- 6 horas y después quedan libres para invadir otras células.

Los brotes de esta enfermedad aparecen todos los años, especialmente en invierno y primavera. De entre todos los afectados, son los niños y ancianos los que presentan mayor riesgo de complicación

Prevención

En el caso de la gripe existe una vacuna preventiva. Todos los años, la Organización Mundial de la Salud (OMS) indica la composición de la vacuna a utilizar en esa temporada, puesto que se trata de un virus que muta con mucha facilidad y por tanto no es válida la vacuna del año anterior.

Esta vacuna es recomendable para toda la población y especialmente en aquellas personas incluidas en los grupos de riesgo, entre los que cabe destacar, fundamentalmente, a personas ancianas, ciertos enfermos (inmunosuprimidos, con problemas respiratorios...), grupos que puedan transmitir la enfermedad a personas con riesgo y aquellos que trabajen en ciertos servicios públicos.

Signos y síntomas

Los síntomas más característicos de la gripe son:

- Escalofríos
- Fiebre de hasta 40°C
- Dolor de cabeza
- Molestias musculares
- Tos, estornudos
- Taponamiento nasal
- Somnolencia
- Dolor de garganta
- Malestar general

La fiebre dura generalmente de 3 a 5 días y, si hay complicaciones, la recuperación completa se produce entre una y dos semanas.

Medidas generales

La gripe debe seguir siempre su curso, pero se pueden tomar ciertas medidas para aliviar los síntomas:

- Acentuar el reposo.
- Tomar un analgésico suave para calmar las molestias (si no tiene contraindicaciones)
- Beber agua y zumos en abundancia.
- Extremar las medidas higiénicas habituales (pañuelos desechables, etc...). Recordar que taparse la nariz y la boca al estornudar y/o toser evita la transmisión de la enfermedad a las personas que rodean al enfermo.

Tratamiento No hay ningún medicamento que cure la gripe, de modo que su tratamiento se reduce al alivio de los síntomas: Tratamiento sintomático (analgésicos, antitérmicos...)

Importante: al tratarse de un proceso vírico no es eficaz el tratamiento con antibióticos.

HAY QUE CONSULTAR AL MÉDICO

- Si aparece dificultad para respirar en reposo.
- Si se está incluido en algún grupo de riesgo.
- Si no cesa la tos en diez días.
- Si no desaparece la fiebre pese al tratamiento.

Â
Inicio de página
Embarazo y toxoplasmosis

La Toxoplasmosis es una enfermedad parasitaria producida por un parásito llamado *Toxoplasma gondii*, que afecta al hombre y a numerosos animales.

En adultos sanos, esta enfermedad no reviste gravedad y los síntomas son parecidos a los de una gripe, por lo que en la mayoría de estos casos no se llega a diagnosticar.

En las mujeres embarazadas esta enfermedad puede producir abortos, partos prematuros o que el recién nacido presente graves lesiones oculares y del sistema nervioso central.

¿Cómo se puede contraer?

Al ingerir huevos infestados del toxoplasma en los alimentos u otros objetos que hayan sido contaminados con heces de gatos.

Al consumir carne cruda o poco cocinada, así como embutidos o productos cárnicos poco curados o que estén infestados.

Durante la gestación, el feto puede contraer la enfermedad si la madre sufre por primera vez una infestación del parásito.

¿Cómo se puede prevenir?

No consuma carne que no esté totalmente cocinada ni productos cárnicos poco curados.

Lave con abundante agua del grifo y unas gotas de lejía las frutas, verduras y hortalizas que vaya a consumir crudas.

Si tiene un gato manténgalo dentro de casa, aliméntelo con comidas enlatadas o secas o cocine completamente sus alimentos.

Se debe limpiar la bandeja de arena del gato todos los días para evitar que los huevos del toxoplasma presente en

las heces de los gatos maduren. Esta limpieza nunca debe hacerla una mujer embarazada.

Evite el contacto con gatos callejeros.

Lávese las manos con agua caliente y jabón, use después el cepillo de uñas, especialmente antes de comer o preparar cualquier comida, manipular carne cruda o manejar utensilios que hayan estado en contacto con la carne.

Utilice guantes de látex para ello.

Lávese también con agua, jabón y cepillo de uñas después de haber realizado trabajos de jardinería o cualquier manipulación de tierra u objetos que hayan podido estar en contacto con las heces de los gatos. Utilice guantes de látex.

Inicio de página

Estreñimiento

El estreñimiento es un estado en el que está alterado el proceso normal de la defecación. Se suele considerar que una persona sufre estreñimiento cuando existe una dificultad de defecar en más del 25% de las ocasiones y/o cuando se realizan menos de 3 deposiciones a la semana.

Es una alteración muy común que, afecta al 20% de la población, especialmente mujeres, niños y ancianos.

Las causas por las que se produce son muy variadas:

- Debidas al propio estilo de vida: condicionamientos dietéticos, sociales y emocionales.
- Debido a enfermedades
- Debido a al uso de ciertos fármacos
- Sin causa conocida

Tratamiento

Debe ser individualizado en función de la edad del paciente, la presencia de enfermedades y la duración y gravedad del estreñimiento.

Ha de consistir en una combinación de medidas educacionales, dietéticas y solo en caso necesario farmacológicas.

Tratamiento no farmacológico: Es fundamental el cambio de hábitos dietéticos y el ejercicio físico. La dieta ha de ser rica en fibra (frutas, legumbres, verduras...) que no solo trata el estreñimiento sino que también lo previene. También es fundamental educar al paciente para que adquiera o recupere el hábito de defecar con regularidad. Se debe emplear el tiempo necesario para ello.

Tratamiento farmacológico: los laxantes aumentan la frecuencia de los movimientos intestinales y mejoran los síntomas. Se debe utilizar siempre la mínima dosis eficaz y reducirla o eliminarla una vez que se han resuelto los síntomas. No se deben utilizar más de una semana.

Los laxantes se clasifican en 6 grupos: incrementadores del bolo intestinal, emolientes, lubricantes, salinos, hiperosmóticos y estimulantes. Se recomienda iniciar el tratamiento con los incrementadores del bolo intestinal (salvado, agar, Plantago Ovata), si estos no producen el efecto deseado se recomienda un emoliente o un estimulante (sen, cáscara sagrada, aceite de ricino, bisacólido...). Los supositorios de glicerina deben emplearse de forma ocasional.

Inicio de página