

Aumentan los riesgos de salud para niños y adultos mayores por altas temperaturas

La hidratación es fundamental para evitar golpes de calor. Se deben limitar las actividades al aire libre, en específico el ejercicio entre las 11:00 y las 18:00 horas

Mantenerse hidratado, informado y en lugares frescos son algunas recomendaciones para evitar riesgos en la salud, como el golpe de calor, ante las altas temperaturas que empezaron a sentirse en este mes de abril.

El doctor Jaime Briseño Ramírez, Director de la División de Salud, del [**Centro Universitario de Tlajomulco \(CUTlajomulco\)**](#) ^[1] **de la UdeG**, explicó que las altas temperaturas que se presentan en México por lo general abarcan desde la tercera semana de marzo y hasta la primera de octubre, lapso en que incrementan los riesgos relacionados con deshidratación, enfermedades vinculadas al calor, diarreicas y gastroenteritis; y siendo la población más afectada las niñas, niños y adultos mayores.

“Las recomendaciones son: estar frío, hidratado e informado. En cuanto a estar frío nos referimos a usar ropa adecuada, liviana, con colores claros; evitar exposición prolongada a los rayos del Sol, mantenerse fresco en el interior, en lugares con aire, ventilados. Cuando las temperaturas alcanzan arriba de 35 o 40 grados el enfriamiento por ventiladores se vuelve menos eficiente, y en caso de no contar con aire acondicionado se puede acudir a áreas que cuenten con éste, tomar una ducha o baño frío”, apuntó.

Añadió que es necesario limitar las actividades al aire libre, en específico el ejercicio entre las 11:00 y las 18:00 horas, así como reducir el esfuerzo físico en el trabajo cuando hay calor. “Si la persona empieza a notar que al exponerse al Sol se siente mareado, presenta alteraciones en el estado de alerta, tiene palpitaciones o dificultad para respirar, debe detener su actividad y acudir a un lugar fresco, que tenga sombra y ventilación”, informó.

Enfatizó en no dejar a los niños y adultos mayores en automóviles, ya que se pueden calentar rápidamente cuando no está en movimiento y quedar expuestos a enfermedades relacionadas con el calor.

“En cuanto a mantenerse hidratado, hay que beber más líquidos en esta época del año,

independientemente del nivel de actividad; aunque hay personas que por sus características médicas pueden estar restringidos en líquidos, la recomendación para ellos es contactar a su médico para determinar qué cantidad pueden beber. No consumir bebidas alcohólicas, azucaradas y tomar bebidas deportivas que ayudan a reemplazar la sal y minerales que se pierden en la sudoración”, apuntó.

El especialista dijo que es importante mantenerse informado y conocer los signos y síntomas de lo que son enfermedades relacionadas con el calor como el golpe y desmayo de calor. “Además de niñas, niños y adultos mayores, las personas de alto riesgo son las que tienen sobrepeso, ya que presentan más dificultad para regular su temperatura; o con enfermedades cardíacas y quienes se esfuerzan mucho durante el trabajo que, por lo general, es en calle; la recomendación sería tomar periodos de descanso bajo la sombra”, indicó.

Dijo que en el caso de las personas mayores de 65 años, éstas tienden a perder la sensación de sed, de ahí la importancia de estar hidratados aunque no se tenga sed y la recomendación es beber entre 1 y 1.5 litros al día.

Recordó la importancia del uso de protector solar con un factor de protección arriba de 15, con amplio espectro y aplicarlo 30 minutos antes de salir de casa.

En cuanto a la protección de las mascotas, la doctora Rebeca Granado Gil, responsable del Área de Consulta del Hospital Veterinario de Pequeñas Especies [del Centro Universitario de Ciencias Biológicas y Agropecuarias \(CUCBA\)](#) [2], explicó que las mascotas también pueden experimentar golpes de calor debido a las altas temperaturas, lo que puede derivar en situaciones que pongan en riesgo su vida.

“La recomendación es mantener a nuestras mascotas en la sombra, tener a su disposición agua fresca para que puedan hidratarse y evitar la exposición en los paseos en horas con altas temperaturas”, recomendó.

Algunas de las razas de perros y gatos más propensas a sufrir golpes de calor son aquellas que tienen el hocico chato o aplastado –también llamados braquicéfalos–, quienes presentan complicaciones para regular su temperatura corporal debido a su anatomía.

Explicó que uno de los signos de alerta en mascotas por golpes de calor es cuando jadean de forma constante, presentan ojos rojizos y exceso de salivación; ante estos síntomas se debe acudir inmediatamente con un veterinario.

Enfatizó en que no es recomendable mojar a los animales directamente con agua, y una medida puede ser rodear sus cuellos con paños húmedos en agua tibia y acudir inmediatamente a un veterinario. "Sí pueden llegar a fallecer por esta situación, es algo muy agudo, muy rápido, e incluso, aunque se actué a tiempo el animal puede llegar a desplomarse", aseveró.

Atentamente

"Piensa y Trabaja"

"30 Años de la Autonomía de la Universidad de Guadalajara y de su organización en Red"
Guadalajara, Jalisco, 23 de abril de 2024

Texto: Laura Sepúlveda Velázquez

Fotografía: Abraham Aréchiga

Etiquetas:

[Jaime Briseño Ramírez](#) [3]

URL Fuente:

<https://www.comsoc.udg.mx/noticia/aumentan-los-riesgos-de-salud-para-ninos-y-adultos-mayores-por-altas-temperaturas>

Links

[1] <https://cutlajomulco.udg.mx/>

[2] <http://www.cucba.udg.mx/>

[3] <https://www.comsoc.udg.mx/etiquetas/jaime-briseno-ramirez>