

## Noticias

# Cardiólogo advierte de que el calor aumenta el riesgo de eventos cardíacos en pacientes cardiovasculares

Aconseja beber agua y permanecer en espacios climatizados

MADRID, 7 Jul. (EUROPA PRESS) -

El jefe del Servicio de Cardiología del Hospital Universitario La Luz, Roberto Martín Reyes, ha advertido de que el calor extremo aumenta el riesgo de eventos cardíacos, como infarto, insuficiencia cardíaca y arritmias, especialmente en personas mayores y pacientes con enfermedades cardiovasculares previas.

Martín ha explicado que las temperaturas muy elevadas provocan una importante sobrecarga para el sistema cardiovascular, ya que la vasodilatación, la pérdida de líquidos y la deshidratación obligan al corazón a realizar un esfuerzo adicional para mantener la presión arterial y la temperatura corporal.

Según ha apuntado, esto puede descompensar a pacientes con patologías cardiovasculares previas, en los que las muertes relacionadas con el calor no se producen mayormente por un golpe de calor, sino porque estas temperaturas actúan como "el desencadenante que rompe un equilibrio ya frágil".

"El corazón tiene que trabajar más para mantener la temperatura corporal y, en pacientes vulnerables, ese sobreesfuerzo puede desencadenar complicaciones muy graves", ha aseverado.

Junto a esto, ha apuntado que la presencia de calima y partículas contaminantes en suspensión no solo agravan las enfermedades respiratorias, sino que también pueden afectar al sistema cardiovascular. "Las partículas de pequeño tamaño pueden atravesar los pulmones y llegar al torrente sanguíneo, favoreciendo procesos inflamatorios que empeoran patologías cardiovasculares ya existentes y aumentan el riesgo de complicaciones", ha explicado.

## MEDIDAS DE PREVENCIÓN

El cardiólogo ha destacado la importancia de tomar medidas de prevención frente a este tipo de situaciones, destacando como "la principal" recomendación la hidratación. En concreto, ha aconsejado ingerir al menos litro y medio de agua al día, incluso aunque no exista sensación de sed.

"Con la edad disminuye la percepción de sed y eso favorece que muchas personas mayores lleguen a estados de deshidratación sin ser conscientes. Es importante beber agua de forma regular durante toda la jornada y no esperar a tener sed", ha señalado el jefe del Servicio de Cardiología del Hospital Universitario La Luz.

Asimismo, ha instado a evitar la actividad física al aire libre entre las 12.00 y las 20.00 horas, permanecer en espacios climatizados o bien ventilados y mantener una temperatura ambiental cercana a los 24-26°C.

Martín Reyes ha advertido de los posibles riesgos para personas en tratamiento con diuréticos o medicamentos para controlar la hipertensión, a los que ha pedido que extremen las precauciones durante las olas de calor, ya que la combinación de vasodilatación y pérdida de líquidos puede provocar descensos importantes de la presión arterial.

"En algunos pacientes puede ser necesario ajustar temporalmente la medicación, pero nunca debe hacerse por iniciativa propia. Cualquier modificación del tratamiento debe realizarse siempre bajo supervisión médica", ha comentado.

El experto ha insistido en la necesidad de dejar de considerar las olas de calor como un problema exclusivamente ambiental para centrarse en sus implicaciones sanitarias. "El estrés térmico está llamado a convertirse en uno de los grandes factores de riesgo cardiovascular de los próximos años", ha resaltado.

© 2026 Europa Press. Está expresamente prohibida la redistribución y la redifusión de todo o parte de los servicios de Europa Press sin su previo y expreso consentimiento.