

LAS OLAS DE CALOR INCREMENTAN UN 12% LA MORTALIDAD CARDIOVASCULAR

- **El aumento se produce especialmente en infartos e ictus. La duración de las olas de calor y las noches tropicales agravan los problemas de salud.**

“Las olas de calor incrementan un 12% el riesgo cardiovascular y se eleva el riesgo de infarto e ictus. Cuando nos exponemos a temperaturas elevadas el cuerpo pone en marcha su sistema de refrigeración cuyo motor es el corazón”, explica el Dr. [Rodrigo Ortega](#), cardiólogo del Hospital Universitario Quirónsalud Pozuelo. Existen varias razones que explican el aumento de la frecuencia cardíaca en verano: “En primer lugar los vasos sanguíneos se dilatan con el calor. Es similar a un sistema de tuberías que aumentan su diámetro y el sistema pierde presión. Para compensar esta pérdida el corazón aumenta la frecuencia cardíaca. A este efecto se suma la pérdida de líquido por el sudor que debe compensar el corazón”.

Las primeras olas de calor son las más peligrosas debido a que aún no se ha producido aclimatación. “Según padecemos exposiciones más prolongadas al calor realizamos pequeñas adaptaciones que nos permiten amortiguar los efectos indeseados del calor. “El calor es una prueba de esfuerzo para el corazón que puede generar problemas de salud, especialmente a personas con patologías predisponentes”, advierte el Dr. Ortega.

Especial cuidado han de tener los hipertensos que “han de medirse la tensión arterial diariamente, porque un tratamiento que puede controlar perfectamente su nivel de presión arterial en febrero puede no hacerlo en agosto y generarle hipotensión”. El cardiólogo pide a los pacientes que midan su presión arterial si notan cansancio intenso, mareo o pérdida de conocimiento. “Siempre debemos tener muy bien controlados los tratamientos antihipertensivos como los vasodilatadores y diuréticos, ya que el riesgo de hipotensión y deshidratación se multiplica en verano”.

Las personas más mayores son con las que hay que tener más precaución: “Los problemas de salud asociados a las altas temperaturas los padecen sobre todo los mayores de 70 años. La edad no sólo suma años, sino que también reduce la capacidad de termorregulación”.

El Dr. Ortega ofrece algunas recomendaciones para afrontar las olas de calor. La primera es conocer la predicción meteorológica: “Debemos estar al corriente y unos días de aumento de temperatura nos puede coger desprevenidos. Luego, es importante evitar los esfuerzos y el ejercicio en las horas centrales del día. Escoger ropa ligera, transpirable y no olvidar la protección solar (gorra y crema solar)”. A estas recomendaciones hay que añadir asegurarse una correcta hidratación, sobre todo si existe sudoración abundante y cuidar de las personas mayores que se encuentran en una situación de mayor riesgo al tener menor sensación de sed.

En verano se pueden juntar factores que pueden incrementar los problemas a los enfermos cardíacos: “En periodos vacacionales los enfermos tienden a cumplir de forma menos estricta el tratamiento farmacológico y se pueden perder los hábitos saludables que acompañan a la rutina del día a día. Además, los eventos sociales pueden llevar a transgresiones dietéticas y al mayor consumo de alcohol que no debe convertirse en la norma”.

El Dr. Ortega aconseja ser en verano igual de disciplinados que el resto del año, incluso más. “Las transgresiones deben minimizarse y, sobre todo, evitar sinergias que favorezcan la descompensación, como unir ingesta de alcohol, falta de descanso y exposición prolongada a altas temperaturas”.

