

Pr: Diaria
Tirada: 5.053
Dif: 4.139

Cod: 185377215



Pagina: 8

Secc: LOCAL Valor: 5.749,17 € Area (cm2): 806,4 Ocupac: 94,02 % Doc: 1/1 Autor: J. HERNÁNDEZ Num. Lec: 65000



Dos ciudadanas se alivian del calor en Alicante.

J. HERNÁNDEZ
Alicante

Altas temperaturas

Más de la mitad de las muertes por calor en la Comunidad son en Alicante

Las muertes atribuibles a las altas temperaturas en la Comunidad Valenciana desde el 1 de julio hasta este lunes ascienden a 249, de las que 14 se han producido en los diez primeros días de agosto, según las estimaciones del Sistema de Monitorización de la Mortalidad Diaria (MoMo) del Instituto de Salud Carlos III. La mayor parte de los decesos en el periodo estival se han registrado en la provincia de Alicante, con 133, seguida de Valencia, con 75, y el resto, 41, en Castellón.

Del total de personas fallecidas entre el 1 de julio y el 10 de agosto de este año por calor en territorio autonómico, 132 son hombres y 117 mujeres, la gran mayoría mayores de 65 años, según el sistema dependiente del Ministerio de Sanidad. En la provincia de Alicante es a la inversa: hay más víctimas mujeres, con 70 frente a 63 hombres.

Solo durante el mes de julio, en el que hubo tres olas de calor, se produjeron 235 muertes en toda la región, y la semana más letal fue la comprendida entre los días 6 y 12 de julio, con 104 muertes, de ellas 57 en Alicante.

Por lo que respecta al mes de agosto, de las 14 muertes atribuibles a las altas temperaturas en la Comunidad, siete han sido hombres y siete mujeres. De ellas, seis han sido en nuestra provincia, tres de cada sexo.

Las cifras que publica diariamente el sistema MoMo no son

Las noches tórridas incrementan la mortalidad cardiovascular en un 12 % por infartos e ictus

definitivas, ya que recalcula continuamente las estimaciones incorporando las defunciones que se han podido notificar con retraso, por lo que las cifras se actualizan de forma permanente y no se consideran consolidadas hasta transcurridas varias semanas. No determina causas individuales de muerte, sino patrones asociados a situaciones como olas de calor, frío intenso u otros periodos de sobremortalidad.

La duración de las olas de calor sumado a la alta humedad y las noches tórridas e infernales, con entre 25 y 30 grados de mínima, cada vez más numerosas, incrementan la mortalidad cardiovascular en hasta un 12 % según los médicos con más infartos e ictus.

Los decesos se elevan a 249 en todo el territorio autonómico, de ellos 133 en las comarcas alicantinas

El mal descanso mantenido puede elevar la tensión arterial y complicar problemas cardíacos ya existentes. Asimismo, empeoran las enfermedades previas de riñón o pulmón: la alta temperatura ambiental y la excesiva humedad provocan desecación de las vías respiratorias, deshidratación y agravamiento de enfermedades neumológicas, señala el jefe de Neumología del Hospital de Sant Joan, Eusebi Chiner.

«Cuando nos exponemos a temperaturas elevadas el cuerpo pone en marcha su sistema de refrigeración cuyo motor es el corazón», explica el doctor Rodrigo Ortega, cardiólogo de Quironsalud.

Frecuencia cardíaca

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. 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».

Noches infernales

Hay veranos en los que el termómetro no perdona ni cuando se pone el sol como el actual con un exceso de noches tórridas e incluso infernales. Lo que empieza siendo una simple incomodidad para dormir puede convertirse, si se repite varios días seguidos, en un problema real de salud pública.

El cuerpo necesita «refrescarse» para dormir bien. Aunque no lo notemos, cada noche nuestro organismo baja la temperatura interna casi un grado para poder entrar en las fases más profundas del sueño. Es un mecanismo automático, pensado para un dormitorio fresco, entre 18 y 22 grados. Cuando el aire de la habitación no colabora y se queda pegado a los 26, 27 o 28 grados, el cuerpo entra en una especie de estado de alerta: el corazón no reduce su ritmo como debería, empezamos a sudar más de la cuenta y el cerebro, en lugar de sumergirse en un sueño continuo, lo va cortando en pequeños despertares que apenas recordamos por la mañana, pero que pasan factura.

La primera consecuencia es que nos levantamos cansados, de mal humor y con la cabeza espesa. Pero cuando las noches de calor extremo se repiten durante varios días, o incluso semanas, el impacto va mucho más allá del bostezo. Aumenta la irritabilidad, la tristeza y la ansiedad; y empeora la concentración y la memoria.

Afecta a las defensas

Asimismo, dormir mal altera las hormonas que ayudan a reparar tejidos y a defendernos de infecciones. El rendimiento cognitivo y laboral es menor y se produce un mayor desgaste físico acumulado.

Las personas mayores, los niños pequeños, las embarazadas y quienes viven en casas sin climatización ni buen aislamiento son los que más sufren estas noches sin descanso.

Distintos estudios climáticos confirman que las noches tórridas e infernales son cada vez más frecuentes, ligadas al calentamiento global y al aumento de las olas de calor. Lo que antes era una rareza puntual de un par de noches al año, hoy se repite con más asiduidad en buena parte de geografía española. ■