

CAMBIO CLIMÁTICO, CALOR EXTREMO Y

salud

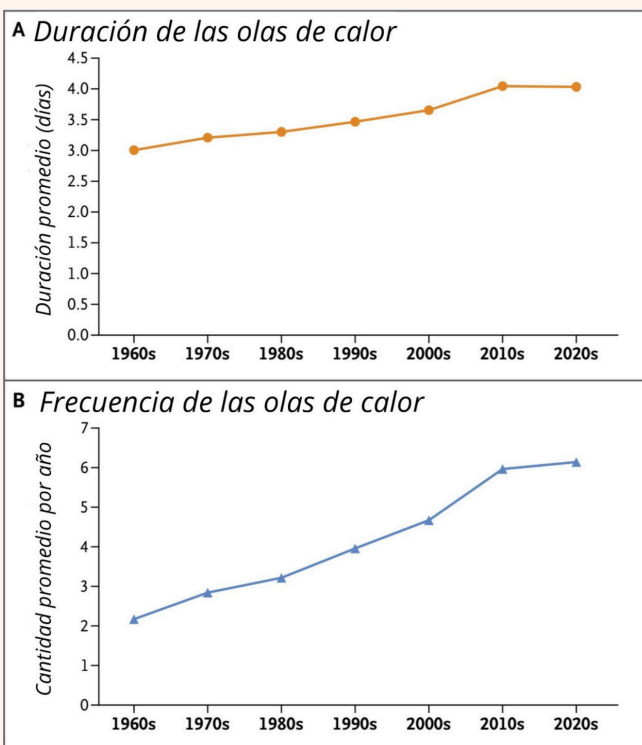
ANYAED SOLACHE

ICOPRE
Instituto de
Cardiología Preventiva

Con las olas de calor que hemos vivido actualmente, el cambio climático es una constante que podría representar una amenaza para la salud, recientemente un grupo de investigadores encabezados por la Dra. Michelle L. Bell publicaron en la prestigiosa revista *The New England Journal of Medicine* una revisión sobre el tema. Razón por la que presentamos un resumen para estar conscientes de las afectaciones a la salud por el calor extremo.

EL CAMBIO CLIMÁTICO HA GENERADO UN AUMENTO DE 1.1° C EN EL PROMEDIO DE LA TEMPERATURA GLOBAL

Desde la revolución industrial ha habido incrementos de 2.5 a 2.9 °C en la temperatura global. Para el final del siglo, con la falta de disminuciones drásticas en las emisiones de gases de efecto invernadero. La posibilidad de que la temperatura de la superficie global sea de más de 1.5°C a los valores preindustriales por un año entre 2023 y 2027 es del 66%, con una posibilidad del 98% de que supere la temperatura del año más caluroso registrado hasta ahora (2016).



OLAS DE CALOR

El Grupo intergubernamental de expertos sobre el cambio climático (IPCC) concluyó que la actividad humana, especialmente la quema de combustibles fósiles, es responsable mayormente del calentamiento de la atmósfera, tierra y océanos y que las recientes extremas olas de calor son atribuibles al cambio climático.

La frecuencia, duración e intensidad de las olas de calor en América ha incrementado en las décadas recientes y los fríos extremos han disminuido.

¿CÓMO PROTEGERNOS?

A nivel individual:

- Aire acondicionado
- Redes de apoyo
- Hidratación
- Ropa adecuada para el calor
- Limitar actividades al aire libre

A nivel población:

- Planes de acción frente a olas de calor y sistemas de alerta
- Reducir emisiones de gases de invernadero y promover energías renovables

¿CÓMO AFECTA EL CALOR A LA SALUD?

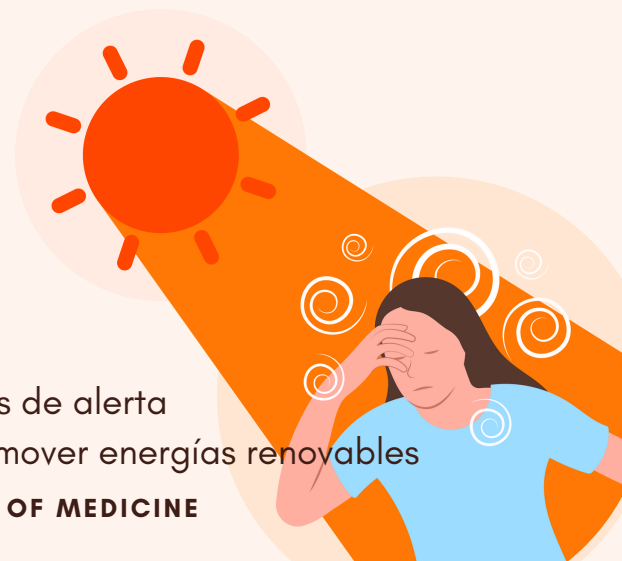
La exposición al calor afecta a la salud tanto en corto como a largo plazo, indirectamente también afecta a través de efectos ambientales asociados (p. ej. disminución en la calidad y cantidad de los cultivos, el suministro de agua y un incremento del nivel de smog).

También hay algunos padecimientos relacionados al calor como la miliaria (sarpullido por calor, obstrucción de los conductos sudoríparos), calambres por calor, insolación y golpes de calor, los cuales normalmente se manifiestan como cansancio, debilidad, mareos y sudoración excesiva. Sin embargo, estos padecimientos representan solamente una pequeña fracción de toda la carga negativa a la salud atribuida por el calor.

¿QUÉ CONDICIONES DE SALUD SON AFECTADAS POR EL CALOR EXTREMO?

Una serie de meta-análisis de diversos estudios demostraron que el calor extremo puede afectar ciertos padecimientos en diferentes enfermedades o condiciones como:

- CVD (enfermedades cardiovasculares)
- Nefropatías (daño/enfermedades a los riñones)
- Enfermedades respiratorias
- Salud mental (se presenta agravamiento de síntomas en personas con ansiedad, depresión, bipolaridad, aumento de intentos suicidas, suicidio y comportamiento agresivo)
- Embarazos (puede provocar aborto, nacimientos prematuros, defectos cardíacos congénitos y BPN)



Síntomas y medidas de primeros auxilios para afecciones por calor

Afección	Síntomas	Primeros auxilios y tratamiento
Calambres por calor	<ul style="list-style-type: none"> • Calambres dolorosos, en especial en las piernas • Piel ruborizada y húmeda 	<ul style="list-style-type: none"> • Mover a la persona a un lugar fresco y dejarla descansar • Quitar el exceso de ropa y colocar paños frescos sobre la piel • Suministrar sueros o bebidas deportivas que contengan sales y azúcar • Estirar los músculos acalambrados lenta y suavemente
Insolación	<ul style="list-style-type: none"> • Calambres musculares • Piel pálida y húmeda • Por lo general, fiebre de más de 38°C • Náuseas • Vómito • Diarrea • Dolor de cabeza • Fatiga • Debilidad • Ansiedad 	<ul style="list-style-type: none"> • Mover a la persona a un lugar fresco y dejarla descansar • Quitar el exceso de ropa y colocar paños frescos sobre la piel • Suministrar sueros o bebidas deportivas que contengan sales y azúcar • Estirar los músculos acalambrados lenta y suavemente • Si no hay mejoras o la persona no puede ingerir líquidos, llame al médico o acuda a urgencias, quizá necesite administrar fluidos de forma intravenosa
Golpe de calor	<ul style="list-style-type: none"> • Piel caliente y seca • Fiebre alta, por lo general de más de 40°C • Frecuencia cardíaca rápida • Falta de apetito • Náuseas • Vómito • Dolor de cabeza • Fatiga • Confusión • Agitación • Letargo • Estupor • Posibilidad de convulsiones, coma y muerte. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mover a la persona a un lugar fresco y dejarla descansar • Llame al 911 o al servicio de emergencias local • Quitar el exceso de ropa y empapar la piel con agua fresca, abanicar la piel • Colocar bolsas de hielo en el área de las axilas y la ingle • Ofrecer líquido fresco si la persona está alerta y puede beber.

¿Cómo se puede prevenir el golpe de calor?

- Beber abundantes líquidos durante las actividades al aire libre, en especial durante días calurosos
- Vestir con prendas livianas y de colores claros
- Usar protector solar, mínimo fps 15
- Permanecer en lugares ventilados y frescos
- No permanecer en vehículos cerrados durante mucho tiempo
- No exponer la piel descubierta al sol