



LÍQUIDOS, COMIDAS LIGERAS Y PROTECCIÓN DEL SOL PARA UN VERANO MÁS CÁLIDO DE LO HABITUAL

Con la llegada del verano y la previsión del ECMWF de un verano más cálido de lo habitual en gran parte del país, la SEGG difunde sus recomendaciones para que no se produzcan golpes de calor entre las Personas Mayores.

La Sociedad Española de Geriatria y Gerontología (SEGG) recuerda que **los mayores de 65 años corren más riesgo de sufrir un golpe de calor**, al presentar un porcentaje importante alteraciones del centro termorregulador que producen una menor sensación de calor que no activa la necesidad de protegerse de altas temperaturas. Se produce una disminución de la percepción de sed lo que conlleva un alto riesgo de deshidratación, especialmente en los mayores que sufren una enfermedad neurodegenerativa, sobrepeso, enfermedades crónicas o tienen prescritos fármacos que favorecen dicha deshidratación.

Hay que tener en cuenta que las personas mayores tienen más riesgo de presentar deshidratación, especialmente aquellos que sufren problemas cognitivos, padecen enfermedades crónicas o con polifarmacia. También, que en el caso de que aparezca deshidratación si no se trata de forma adecuada se puede llegar a una situación de shock en la que sucede un fallo multiorgánico (riñón, corazón, cerebro).

Cuando la temperatura de nuestro cuerpo rebasa los 41 grados se produce un proceso conocido como **hipertermia**. Se alteran los mecanismos de regulación térmica de nuestro organismo y se origina el cuadro conocido como golpe de calor. Se puede definir como una situación en la que el organismo humano no puede responder ante las altas temperaturas por lo que tiene graves repercusiones que, en los casos más severos, pueden provocar un fracaso orgánico irreversible.

Desde la SEGG se considera importante saber detectar los **síntomas de la hipertermia** como son: dolor de cabeza, la sensación de boca seca y pastosa, las náuseas y vómitos, la sensación de mareo, la presencia de escalofríos, la piel seca y enrojecida, los calambres musculares en brazos, piernas o vientre, la desorientación, la pérdida de conciencia, los cuadros confusionales y la ausencia de sudoración ante las altas temperaturas.

“Si la temperatura exterior es muy alta y las pérdidas de líquidos no se reemplazan de forma adecuada, se inicia un proceso de deshidratación, en el que la presión arterial desciende, aparece sensación de debilidad e incluso calambres musculares. Una situación que debe corregirse porque si ese cuadro se corrige debidamente y progresa,



se pierde la capacidad de sudoración y la piel presenta un aspecto seco y enrojecido, la temperatura corporal asciende progresivamente hasta cifras que superan los 40 grados, entrando en una situación de hipertermia y, en caso de que el proceso progrese, se puede llegar a una situación de shock hipovolémico en el que se produce un fallo de los distintos órganos y sistemas, observándose en los casos más graves episodios de convulsiones y una disminución del nivel de conciencia que puede provocar el coma”, explica el **Dr. Francisco Tarazona Santabalbina**, vocal de la Junta Directiva de la SEGG.

Recomendaciones para el verano y la prevención de la hipertermia

- Un **buen aporte de líquidos**. La falta de sed es engañosa, por lo que se debe consumir frecuentemente agua, infusiones, zumos de frutas, aunque no se tenga la sensación de sed; y evitar el consumo de bebidas alcohólicas.
- Las **comidas deben ser ligeras** lo que permite digestiones ligeras.
- Evitar la exposición al sol** con temperaturas elevadas, sobre todo en las horas de mayor intensidad (12-16 horas) y con una humedad relativa alta (mayor del 60 por ciento).
- No realizar ejercicio** ni deportes que aumenten el esfuerzo y la sudoración en momentos de calor.
- Mantener la **casa fresca** y ventilada.
- No permanecer en vehículos estacionados** o cerrados.
- Evitar llevar ropa ajustada** y elegir tejidos ligeros, como el algodón y de colores claros, preferentemente.
- Es recomendable, además, el **uso de sombreros** o gorras que protejan nuestra cabeza del sol.

Madrid, 22 de junio 2020

Sobre la SEGG

La Sociedad Española de Geriatría y Gerontología es una sociedad médica fundada en 1948. Sus objetivos son fomentar el avance del conocimiento del proceso del envejecimiento humano, agrupar a investigadores y profesionales que estudien y trabajen en cuestiones relacionadas con el mismo, promover acciones dirigidas a mejorar la calidad de vida de las personas de edad avanzada, asesorar y apoyar a los Organismos Sanitarios y Sociales y a instituciones legalmente reconocidas que se ocupen de los problemas sanitarios y sociales de la vejez y diseñar y promover sistemas de atención y formación en Geriatría y Gerontología. Fue miembro fundador de la Asociación Internacional de Gerontología (IAGG) en Lieja, en 1950. Ha sido socio fundador de la Sociedad Europea de Medicina Geriátrica (EUGMS), y en España de la Federación de Asociaciones Científico Médicas (FACME) y de la Alianza Científico Profesional para el Estado de Bienestar (ACEB).

Más información: www.segg.es

Isabel Aizpún: prensa@segg.es, isabel.aizpun@global-news.biz.

Tlf. 607114407