



Corazón

## Los efectos del calor sobre el corazón

## Los efectos del calor sobre el corazón.

En lo que va de año, se han producido varias olas de calor en distintas localidades del norte, centro y también sur de nuestro país, con temperaturas que han superado los 40 grados.

El calor sumado a los cambios de hábito en pacientes con **enfermedades crónicas**, especialmente cardiovasculares, los expone a descompensaciones peligrosas. Esto porque el calor perjudica la frecuencia cardíaca, presión arterial, colesterol y viscosidad de la sangre, aumentando el riesgo de sufrir un problema mayor.

Cuando un paciente cardíaco se expone a altas temperaturas sobrecarga el trabajo del corazón, ya que debe redistribuir el **flujo sanguíneo** hacia las zonas que más lo necesitan, lo que puede provocar:

- Dolor de cabeza
- Piel fría y húmeda
- Mareos
- Debilidad
- Náuseas
- Vómitos
- Deshidratación
- Orina oscura
- Y, en casos extremos, isquemia cardíaca, infarto al miocardio, shock o paro cardiorrespiratorio



## Consejos para estos pacientes

Las personas con antecedentes de enfermedad cardiovascular crónica deben ser conscientes del riesgo y tomar las siguientes medidas:

- 1** Evitar la exposición prolongada y actividades intensas en las horas más calurosas, especialmente entre las 12:00 y 16:00 horas
- 2** Mantenerse hidratado, bebiendo líquidos, es el mejor sistema de refrigeración de tu organismo. Te puede evitar un golpe de calor y ayudar a los cuidados de tu corazón frente a temperaturas altas. Recuerda preferir agua y tomarla varias veces durante el día, incluso cuando no se tenga sed.
- 3** Usar ropa y calzado ligero y cómodo, apropiado para altas temperaturas y a la actividad que realice. Opte por colores claros o neutros
- 4** Manténgase, en la medida de lo posible, en lugares frescos y bien ventilados, si tiene que caminar prefiera la sombra y use un gorro que proteja del contacto directo con el sol.
- 5** Evitar el consumo de alcohol, porque altera la regulación de la temperatura corporal. En ese sentido el autocuidado es primordial.
- 6** Asegúrese de no quedar solo en vehículos estacionados y con las ventanas cerradas.

En caso de que estas medidas no sean suficientes y se presenta alguno de los siguientes síntomas:

- Fiebre por encima de 40 °C
- Comportamiento irracional
- Confusión extrema
- Piel seca, caliente y enrojecida
- Respiración superficial y rápida
- Pulso rápido y débil
- Convulsiones
- Pérdida del conocimiento

Será necesario buscar atención médica de inmediato.

Finalmente, es importante considerar que estas indicaciones están relacionadas con la presencia de altas temperaturas ambientales, indistintamente de la estación del año o lugar físico en el que te encuentres.

*\*El contenido de este artículo sólo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento medicamentos que hayan sido recetados*



## ■ Referencias

- Abrignani MG, Lombardo A, Braschi A, Renda N, Abrignani V. Climatic influences on cardiovascular diseases. *World J Cardiol.* 2022;14(3):152-169.
- Liu J, Varghese BM, Hansen A, et al. Heat exposure and cardiovascular health outcomes: a systematic review and meta-analysis [published correction appears in *Lancet Planet Health.* 2022 Aug;6(8): e644]. *Lancet Planet Health.* 2022;6(6): e484-e495.
- Cramer MN, Gagnon D, Laitano O, Crandall CG. Human temperature regulation under heat stress in health, disease, and injury. *Physiol Rev.* 2022;102(4):1907-1989.
- Cicci KR, Maltby A, Clemens KK, et al. High Temperatures and Cardiovascular-Related Morbidity: A Scoping Review. *Int J Environ Res Public Health.* 2022;19(18):11243.
- Heatstroke. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/heat-stroke/symptoms-causes/syc-20353581>
- Heatstroke: First aid. <https://www.mayoclinic.org/first-aid/first-aid-heatstroke/basics/art-20056655>
- <https://saludresponde.minsal.cl/recomendaciones-ante-altas-temperaturas/>



# Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccione marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR