



Consejo de Colegios Profesionales de
Farmacéuticos de Castilla y León

NOTA DE PRENSA

Los farmacéuticos de Castilla y León aconsejan medidas preventivas contra la deshidratación y el golpe de calor ante la progresiva subida de los termómetros

26 de Junio de 2019.- El CONCYL-Consejo de Colegios Profesionales de Farmacéuticos de Castilla y León hace un llamamiento a la población para que adopte gradualmente medidas preventivas que ayuden a hacer frente a la inminente subida de los termómetros. Todo ello con la vista puesta en evitar episodios de deshidratación y golpe de calor, especialmente entre la población más vulnerable.

Aunque el ser humano dispone de distintos mecanismos para regular su temperatura corporal, conocidos como termorregulación, cuando el termómetro alcanza valores extremos el mecanismo termorregulador se ve superado y aparecen una serie de síntomas característicos, especialmente en niños, ancianos y personas con alguna patología subyacente.

Para más información

Concyl-Consejo de Col. Prof. de Farmacéuticos de CyL. Telf.: 983 362922. Departamento prensa: 630 582 204



La gravedad de los trastornos producidos por el calor va desde los leves, como son los calambres, el agotamiento y el síncope, hasta la forma más grave, que es el golpe de calor. El golpe de calor aparece cuando el organismo pierde el control de la temperatura corporal, que sube por encima de los 40,5 grados, provocando daño en las estructuras celulares y en el sistema termorregulador, con un alto riesgo de mortalidad. El golpe de calor puede o no asociarse al ejercicio. Es típico su diagnóstico en adultos jóvenes y sanos que hacen ejercicio con temperaturas o humedades ambientales superiores a las normales.

Se caracteriza por reducción o cese de la sudoración, cefalea, mareo, confusión, taquicardia, piel caliente y seca, inconsciencia y convulsiones. Los ancianos son más susceptibles de padecer un suceso relacionado con el calor debido a los cambios intrínsecos en su sistema regulador y a la interacción que provoca la mayor toma de medicamentos.

Por todo ello, y para evitar episodios de este tipo en este verano que ahora comienza, desde el CONCYL se ofrecen una serie de consejos sanitarios:

- 1. Se debe aumentar la ingesta de líquidos sin esperar a tener sed para mantener una hidratación adecuada. Es útil ingerir soluciones isotónicas, es decir, soluciones de rehidratación oral. Además, hay que evitar bebidas alcohólicas, muy azucaradas o que contengan cafeína, ya que causan una mayor pérdida de líquidos corporales.*
- 2. Otra de las recomendaciones es evitar comidas muy copiosas. Es aconsejable tomar abundantes frutas y verduras, teniendo especial cuidado en su manipulación y limpieza para evitar posibles trastornos digestivos que agravarían el problema.*

Para más información

Concyl-Consejo de Col. Prof. de Farmacéuticos de CyL. Telf.: 983 362922. Departamento prensa: 630 582 204



Consejo de Colegios Profesionales de

3. *Debemos evitar exponernos al sol en exceso, especialmente en las horas centrales del día, permaneciendo en espacios ventilados o acondicionados.*

4. *En cuanto a la actividad física, es aconsejable reducirla, suspenderla en las horas centrales del día y descansar con frecuencia a la sombra.*

5. *Además, usaremos ropa ligera y holgada, preferentemente de fibras naturales y de colores claros, sombrero, gafas y protectores solares para la piel.*

6. *Por último debemos prestar especial atención a personas de riesgo, como son los niños, ancianos y enfermos.*

Desde el CONCYL recuerdan que los profesionales de las oficinas de farmacia podrán aconsejar a grupos de población con mayor riesgo acerca de cómo evitar el desarrollo de patologías provocadas por el calor. Además, si se está en tratamiento con cierto tipo de fármacos, el farmacéutico le aconsejará para evitar que se agraven los procesos provocados por el calor.

Especial vigilancia requerirán aquellos pacientes con patologías que puedan causar deshidratación o influir en el centro termorregulador. En este sentido, enfermedades agudas como diarrea, infecciones o quemaduras cutáneas, y crónicas como hipertensión, enfermedades mentales u obesidad también requieren la adopción de medidas especiales para prevenir el golpe de calor.

Para más información

Concyl-Consejo de Col. Prof. de Farmacéuticos de CyL. Telf.: 983 362922. Departamento prensa: 630 582 204