

Ante las altas temperaturas, la semFYC recomienda protegernos de los efectos de golpes de calor

27 de junio de 2025. La Agencia Estatal de Meteorología (AEMET) ha emitido un aviso de ola de calor prevista desde este sábado, 28 de junio, hasta martes 1 de julio. Frente a la primera ola de calor de este verano, la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC) recuerda a la población la importancia de tomar precauciones para prevenir los riesgos para la salud que pueden generar la exposición a altas temperaturas de manera prolongada. Igualmente, la sociedad científica recuerda que pueden provocar síntomas peligrosos, que muchas veces son confundidos con malestares cotidianos, por lo que insiste en la importancia de seguir una serie de consejos para hacer frente a los golpes de calor.

// Los efectos de las olas de calor

Las olas de calor, que cada vez más frecuentes tanto en nuestro país, así como en el resto del planeta, pueden incrementar los riesgos de deshidratación, edemas, calambres musculares y problemas de la piel. Además, agravan las enfermedades crónicas y aumentan los accidentes cerebrovasculares y los partos prematuros. Por otro lado, también se sabe que incrementa la siniestralidad laboral y el tráfico, al igual que las intoxicaciones alimentarias y las enfermedades que se transmiten por el agua y los alimentos.

Además de agudizar las patologías, según el sistema de monitorización de la mortalidad diaria por todas las causas (MoMo) desarrollado en el marco del «Plan de acciones preventivas contra los efectos de las temperaturas excesivas», coordinado por el Ministerio de Sanidad, España registró 3.009 muertes atribuibles al exceso de temperaturas en 2023, de las cuales, un 66% de estos decesos se dieron en el mes de agosto. En este contexto, las visitas a los servicios de urgencias aumentaron un 10% debido a las altas temperaturas en los años 2022 y 2023.

// Síntomas para tener en cuenta

El calor excesivo puede generar dolores de cabeza, mareos, cansancio, y deshidratación. Aunque estos síntomas son comunes, si los asociamos con las altas temperaturas previstas podrían estar indicándonos un posible golpe de calor, especialmente si hemos estado mucho tiempo bajo el sol y no hemos bebido suficiente agua.

En el caso de experimentar estos síntomas, es vital buscar un lugar con sombra, refrescarse y beber agua en pequeñas cantidades frecuentemente. En el caso de encontrarnos con casos graves, como la pérdida de conciencia, se debe pedir ayuda médica de inmediato.

// Recomendaciones para combatir el calor

1. **Hidratación constante:** Beber agua regularmente, incluso sin sentir sed, y evitar el consumo de alcohol y otras sustancias.
2. **Evitar el sol directo:** Especialmente durante las horas de mayor radiación, es decir, entre las 12:00 y las 18:00 horas, con temperaturas por encima de los 28 grados.
3. **Vestimenta adecuada:** Usar ropa ligera y de colores claros.
4. **Descansos frecuentes:** Hacer pausas en lugares frescos si se realiza actividad física o trabajos al aire libre.
5. **No hacer deporte en horas de máxima calor:** Especialmente al mediodía.
6. **Atención a los más vulnerables:** deben ser monitoreados de cerca los niños pequeños - menores de 4 años y lactantes -y embarazadas; los mayores de 65 años, especialmente las personas encamadas o con limitaciones de autonomía, y las personas con enfermedades crónicas (cardiovasculares, diabetes, EPOC, insuficiencia renal, demencia y/o obesidad, etc.), así como aquellas enfermedades agudas concomitantes.
7. **Cuidado con la medicación:** Consultar al médico de familia sobre los posibles efectos del calor si se está tomando medicación regularmente. El uso de ciertos fármacos como los anticolinérgicos, diuréticos, IECA, antiarrítmicos, betabloqueantes, estatinas, antidiabéticos orales, neurolépticos y antidepresivos aumenta la susceptibilidad al calor.

// Medidas desde la Atención Primaria

Es crucial la identificación de los grupos vulnerables y la difusión del conocimiento de los efectos negativos de los golpes de calor. En este sentido, se puede prevenir los problemas de salud modificando los tratamientos, así como el seguimiento domiciliario de la población más vulnerable.

Además, también es importante a nivel comunitario la activación de las redes sociales para el acompañamiento y la vigilancia de las personas con riesgo, así como la implementación de recursos de enfriamiento locales accesibles, los llamados refugios climáticos, o la recomendación de recursos sociales conocidos, como el bono térmico o eléctrico, además de promover hábitos saludables.

De todas maneras, la semFYC considera que además de estas iniciativas no se pueden olvidar las medidas estructurales que dependen de decisiones políticas como la reducción de emisiones, para luchar contra el cambio climático, la revisión del mercado energético y del acceso a las fuentes de energía y al transporte público; así como también a los refugios climáticos cercanos, las mejoras en la eficiencia energética de las viviendas, y una planificación urbanística consciente.

De igual manera, pide a las empresas a cumplir con las regulaciones existentes que protegen a los trabajadores del calor extremo, proporcionando medidas adecuadas para garantizar su salud y su seguridad.

// Mantener una vigilancia continua

Ya por último, la semFYC subraya la importancia de prevenir el golpe de calor, una afección grave, que aunque potencialmente mortal, puede evitarse por completo. Aplicando estas recomendaciones, es posible disfrutar de un verano seguro y en buen estado de salud.

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MEDICINA DE FAMILIA Y COMUNITARIA (SEMFC)

La semFYC es la federación de las 17 Sociedades de Medicina de Familia y Comunitaria que existen en España y agrupa a más de 22.000 médicos de familia. La especialidad de Medicina de Familia persigue la mejora de la atención a la salud de los usuarios de la Sanidad Pública del Sistema Nacional de Salud a través de una atención más cercana a las personas, su familia y su entorno comunitario.

CONTACTO PRENSA

Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria – SEMFC

Anna Serrano // +34679509941 // comunicacion@semfyc.es

Laura Sebastián // +34 694 22 54 79 // lsebastian@semfyc.es