



**REAL E ILUSTRE
COLEGIO DE FARMACÉUTICOS
DE SEVILLA**

NOTA DE PRENSA

LOS FARMACÉUTICOS SEVILLANOS OFRECEN CONSEJOS PARA RECONOCER LOS SÍNTOMAS DE UN GOLPE DE CALOR Y CÓMO MANTENER UNA CORRECTA HIDRATACIÓN EN SITUACIONES DE OLA DE CALOR

- **Cuando el cuerpo alcanza una temperatura superior a 40°C durante periodos de 10-15 minutos, los mecanismos reguladores de calor pueden quedar en situación de shock produciéndose el temido golpe de calor**
- **Piel caliente, roja y seca; debilidad muscular y calambres; dolor de cabeza y mareos, hiperventilación, agotamiento o vómitos; entre los signos identificativos de un golpe de calor**
- **Estas recomendaciones específicas ante una ola de calor han sido recogidas en el Manual de Hidratación 2020 del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos y han sido elaboradas por Alejandra León, vocal de Nutrición y Salud Alimentaria del Colegio de Farmacéuticos de Sevilla**

Sevilla, 27 de julio de 2020.- Dadas las altas temperaturas que se vienen registrando de forma continuada en estos últimos días, desde el Colegio de Farmacéuticos de Sevilla se recuerda a la población una serie de recomendaciones para mantener una correcta hidratación y saber reconocer los síntomas de un golpe de calor.

Estas recomendaciones específicas ante una ola de calor han sido recogidas en el Manual de Hidratación 2020 del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos -órgano profesional que aglutina a todos los colegios de farmacéuticos de España- y han sido elaboradas por Alejandra León, vocal de Nutrición y Salud Alimentaria del Colegio de Farmacéuticos de Sevilla.

En estas situaciones el cuerpo sufre importantes pérdidas de agua y tiene dificultades para regular su temperatura por los mecanismos habituales como la sudoración, produciéndose como consecuencia un aumento de la temperatura corporal. Cuando el cuerpo alcanza una temperatura superior a 40°C (durante periodos de 10-15 minutos) los mecanismos reguladores de calor pueden quedar en situación de shock produciéndose el temido golpe de calor.

Los colectivos que requieren especial atención durante las olas de calor son: lactantes y menores de 5 años, embarazadas, personas mayores y ancianos, personas con enfermedades crónicas (diabetes, obesidad, problemas cardiovasculares, respiratorios, etc.), personas que están en tratamiento farmacológico con diuréticos, antihipertensivos o antidepressivos y colectivos laborales bajo condiciones térmicas extremas

Es necesario conocer los signos y los síntomas de alerta para poder actuar lo antes posible:

- Piel caliente, roja y seca, sed intensa, sudoración excesiva (pérdida de agua corporal entre el 1-5%).
- Debilidad muscular y calambres, dolor de cabeza y mareos, oliguria, anhidrosis, pulso fuerte y acelerado, dolor de estómago y falta de apetito (pérdida de agua corporal entre el 6-8%).
- Hiperventilación, agotamiento, náuseas y vómitos, estado de confusión y desorientación, pérdida de conciencia, delirio, convulsiones, desmayo o incluso coma (pérdida de agua corporal entre el 9-11%).

Como lo más importante para evitar la deshidratación es su prevención, algunos consejos de utilidad son los siguientes:

1. El agua es un nutriente esencial que se obtiene a través del consumo de diferentes alimentos y bebidas como parte de la dieta.
2. Los requerimientos de agua diarios establecidos por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), son de forma general de 2-2,5 litros por día para mujeres y hombres respectivamente (dependiendo de su estado fisiológico, actividad física y condiciones ambientales en cada momento).
3. Beber lo más posible, incluso si no se tiene sed (150 ml cada hora aproximadamente).
4. Todas las bebidas no alcohólicas que contengan más del 80% de agua y menos de 50 mEq/l de sal son fuente de hidratación.
5. La mejor bebida es el agua, aunque los zumos de frutas, la leche o las sopas frías, caso del gazpacho, pueden ayudar a estar bien hidratados.
6. No están aconsejadas las bebidas alcohólicas. El alcohol deshidrata porque facilita la eliminación de agua por la orina y aumenta la sudoración. El té y el café tampoco están aconsejados por su carácter excitante.
7. Las personas mayores, niños y lactantes, por sus peculiares características, requieren una mayor atención.

8. Comer variado y equilibrado, sobre todo frutas y verduras, fraccionándolas a lo largo del día y en cantidades moderadas. Se deben evitar las comidas calientes, pesadas y copiosas.
9. Protegerse del calor evitando las salidas y las actividades en las horas de más calor, así como aquellas que hay que realizar al aire libre (andar, correr, etc.).
10. Si hay que salir a la calle, mejor ir por la sombra, con la cabeza tapada con una gorra o sombrero y ropa ligera de algodón y colores claros.

Una buena hidratación antes, durante y tras estos días de ola de calor, nos ayudará a disfrutar plenamente de nuestro tiempo y a evitar problemas derivados de un déficit de líquidos en el organismo.

Para más información:

Gabinete de comunicación del Colegio de Farmacéuticos de Sevilla: Tomás Muriel (95 462 27 27 / 605 603 382)