

El impacto del calor en el corazón: qué riesgos enfrentan las personas vulnerables



María José Villagrán
prensa@latribuna.cl

Las altas temperaturas representan un estresor cardiovascular que puede desencadenar complicaciones en pacientes con hipertensión, diabetes o insuficiencia cardíaca. La hidratación adecuada y evitar la exposición solar en horas críticas son medidas fundamentales para prevenir emergencias médicas.

Las altas temperaturas registradas durante el verano no solo generan incomodidad o agotamiento físico. También pueden transformarse en un riesgo concreto para la salud cardiovascular, especialmente en personas mayores y pacientes con enfermedades crónicas.

Así lo advirtió la médica de familia y jefa del Programa del Adulto del Cefsam Nuevo Horizonte, Dra. Lorena Lagos, quien explicó los efectos que el calor puede provocar en el organismo y cuándo es necesario acudir a un servicio de urgencia.

En este contexto, sostuvo que las altas temperaturas y el sistema cardiovascular están directamente relacionados. "Las altas temperaturas pueden producir vasodilatación, eso significa que las venitas se dilatan y puede haber baja depresión. Al bajar la presión, aumenta el riesgo de mareos o que la gente se sienta un poco mareada o se pueda desmayar, principalmente en personas mayores", relató la experta.

A ello se suma que, como mecanismo para enfriar el cuerpo, el corazón comienza a latir

más rápido; esto puede afectar algunas patologías cardiovasculares como son las arritmias o la insuficiencia cardíaca.

Otro factor relevante es la deshidratación. Con el calor, el cuerpo pierde líquidos y electrolitos esenciales como sodio y potasio. "Cuando nos deshidratamos, la sangre se vuelve más espesa, lo que puede sobrecargar el sistema cardiovascular y también el sistema renal", indicó.

Esta situación —relató Lagos— no solo afecta al corazón, sino también a los riñones, que pueden resentirse ante una menor disponibilidad de líquido.

GRUPOS DE MAYOR RIESGO

La experta del Cefsam Nuevo Horizonte enfatizó en que existen grupos especialmente vulnerables frente a las altas temperaturas.

Entre ellos se encuentran las personas mayores y quienes ya tienen diagnóstico de hipertensión, diabetes, insuficiencia cardíaca, enfermedad renal crónica o cardiopatía coronaria.

También se consideran dentro

del grupo de riesgo los pacientes que utilizan ciertos medicamentos, como los diuréticos.

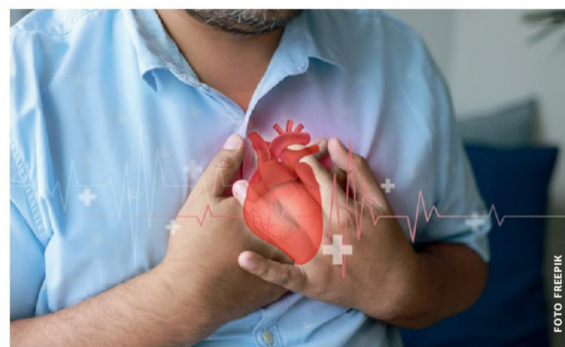
"Estos fármacos ayudan a eliminar líquido, pero en combinación con el calor pueden aumentar el riesgo de deshidratación si no se utilizan de forma adecuada", advirtió.

Por ello, la profesional recalcó que no se deben modificar las dosis sin indicación médica, incluso si aparecen síntomas como hinchazón de piernas.

RECOMENDACIONES PARA PREVENIR COMPLICACIONES

Frente a este escenario, la prevención es fundamental. La principal recomendación es mantener una hidratación adecuada y planificada. "No se trata de tomar agua sin control, sino de asegurar un consumo mínimo de entre 1,5 y 2 litros diarios, considerando también el líquido que se ingiere en las comidas", explicó.

Asimismo, Lagos recomendó evitar la exposición al sol entre las 11:00 y las 17:00 horas,



COMO MECANISMO PARA ENFRIAR el cuerpo, el corazón comienza a latir más rápido, lo que puede afectar algunas patologías cardiovasculares como son las arritmias o la insuficiencia cardíaca.

periodo en que se registran las temperaturas más altas del día. También recalcó la importancia de utilizar ropa ligera, holgada y de colores claros, que permita una mejor ventilación corporal.

Otra medida clave es evitar cambios bruscos de posición. "Si estamos recostados, primero debemos sentarnos y luego ponernos de pie. Pararse de manera abrupta puede provocar mareos o caídas", indicó.

¿CUÁNDO ACUDIR A URGENCIA?

La especialista fue enfática en señalar que existen síntomas que requieren atención médica inmediata. Entre ellos, dolor torácico intenso y persistente —que puede irradiarse hacia el brazo, la mandíbula o la espalda—, dificultad respiratoria progresiva, pérdida de conocimiento o episodios de confusión.

También se debe consultar si existe una disminución importante en la frecuencia urinaria.

"Lo normal es orinar aproximadamente cada cuatro horas. Si pasan más de seis u ocho horas sin orinar, pese a estar consumiendo líquidos, es necesario acudir a un servicio de urgencia", explicó. La ausencia de orina puede ser una señal de deshidratación severa o de compromiso en la función renal.

Finalmente, exhortó a la comunidad a comprender que las olas de calor serán cada vez más frecuentes debido al cambio climático. "El calor no es solo una molestia, es un estresor cardiovascular. Las personas con alguna condición cardíaca deben extremar sus cuidados", sostuvo.

El llamado es claro: mantener controles médicos al día, respetar las indicaciones de tratamiento y priorizar el autocuidado. "La herramienta más poderosa es la prevención. Hidratarse adecuadamente y evitar la exposición en horarios de mayor temperatura puede marcar la diferencia", concluyó.

"Las altas temperaturas pueden producir vasodilatación, eso significa que las venitas se dilatan y puede haber baja depresión. Al bajar la presión, aumenta el riesgo de mareos o que la gente se sienta un poco mareada o se pueda desmayar, principalmente en personas mayores"

Dra. Lorena Lagos,
médico de familia y jefa del Programa del Adulto del Cefsam Nuevo Horizonte

