La deshidratación anula la capacidad de sudar y la temperatura corporal sube. Puede derivar en un fallo orgánico irreversible.
Los ancianos son quienes mayor riesgo corren.
Se recomienda ingerir menos calorías y beber dos litros de líquido.

Una chica bebe agua mientras pasea por el Parque del Retiro (Madrid) la jornada previa a la ola de calor que afecta esta semana a España y que alcanzará su "pico" el viernes (J. L. Pino, EFE)

(EP, 06/08/2013) **La mortalidad a causa de un golpe de calor puede llegar a superar el 70% de todos los casos de afectados por esta dolencia** , según informa el Hospital de Bellvitge de Hospitalet de Llobregat, que recomienda

adaptar la dieta durante el verano para prevenir la deshidratación y la hipertermia
, principalmente entre las personas mayores.

Según un comunicado del Hospital de Bellvitge, con el aumento de las temperaturas **los ancianos tienen más riesgo de sufrir un golpe de calor o hipertermia**
, que se desencadena cuando el organismo no puede responder a las altas temperaturas, lo que puede derivar en un fracaso orgánico irreversible.

"Los síntomas de la hipertermia son varios como **dolor de cabeza, sensación de boca seca y pastosa, náuseas, mareos, escalofríos, desorientación, hasta llegar a una posible pérdida de conciencia"** , según el director del Programa de Geriatría del Hospital de Bellvitge, Francesc Formiga.

MENOS CALORÍAS Y MUCHO LÍQUIDO

Para prevenir esta situación, **la recomendación principal es ingerir menos calorías**, hacer ágapes más ligeros y
beber entre 2 y 2,5 litros de líquido de forma gradual a lo largo del día
, sobre todo agua, infusiones y zumos de frutas, aunque no se tenga la sensación de sed, y
evitar el consumo de bebidas alcohólicas
.

"Cuando la temperatura exterior es muy alta y las pérdidas de líquidos no se reemplazan de forma adecuada, se produce una situación de deshidratación, la tensión arterial baja y aparece sensación de debilidad", apunta el director de Atención Primaria del Delta del Llobregat, Jordi Monedero.

Monedero advierte de que "si esta situación no se corrige a tiempo, se pierde la capacidad de sudoración, **la temperatura corporal sube hasta cifras que superan los 40 grados, se entra en hipertermia y, si este proceso continúa, se puede llegar a un fallo de los diferentes órganos"** .

Fuente: 20Minutos.es / EP | Editado por Actualidad Evangélica