

CONDICIONES CRÓNICAS QUE AUMENTAN LA SUSCEPTIBILIDAD AL CALOR

ALGUNAS PATOLOGÍAS CRÓNICAS AUMENTAN EL RIESGO DE EFECTOS ADVERSOS DEL CALOR TANTO EN LA POBLACIÓN GENERAL COMO EN LOS TRABAJADORES

Enfermedades de la tiroides

Las hormonas tiroideas inducen la liberación de energía térmica desde las células.

Obesidad

En personas obesas, aumenta el esfuerzo cardíaco necesario para trabajar en ambientes calurosos.

Asma y bronquitis crónica

El calor puede provocar broncoconstricción y ataques de asma, especialmente en presencia de altos niveles de humedad.

Diabetes

- Obstaculizan la dispersión del calor debido a una vasodilatación reducida por el calor, resultado de una alteración general en la reactividad del microcirculación, agravada por una neuropatía periférica que disminuye y ralentiza la activación de los mecanismos de termorregulación.

En caso de esfuerzos físicos intensos, pueden producirse disminuciones en la glucemia.



Trastornos psíquicos y enfermedades neurológicas

Pueden causar una percepción alterada de los riesgos asociados al calor y llevar a comportamientos inadecuados.

Patologías cardiovasculares

Pueden dificultar el aumento del trabajo cardíaco necesario para disipar el calor mediante un aumento del flujo hacia las zonas periféricas y, al mismo tiempo, para incrementar el flujo sanguíneo hacia los músculos implicados en el esfuerzo, especialmente en trabajos de alta demanda metabólica.

Enfermedades renales

En personas con insuficiencia renal o en diálisis, las investigaciones informan de una frecuente asociación con hipertensión arterial y otras enfermedades cardiovasculares, aumentando el riesgo de fluctuaciones de presión en relación con el calor.

La deshidratación puede agravar la insuficiencia renal.



Medicamentos para el tratamiento de estas patologías pueden aumentar el riesgo de trastornos asociados al calor, al igual que otros medicamentos, entre los cuales se incluyen:

- Medicamentos anticoagulantes
- Medicamentos antitumorales/quimioterápicos

¿QUÉ HACER?

Personas con hipertensión y enfermedades cardiovasculares

*Prestar atención a una correcta hidratación y reponer, además de los líquidos perdidos, los minerales, especialmente en presencia de factores de riesgo adicionales (ej. infecciones gastrointestinales) que pueden favorecer la aparición de arritmias.

*Evitar levantarse bruscamente para prevenir cambios repentinos de presión.

*Monitorear la presión arterial con mayor frecuencia durante el verano y consultar al médico para posibles ajustes en el tratamiento.

*Si se sufre de hipertensión, reducir el consumo de sal.

Personas con enfermedades respiratorias

*Llevar consigo la medicación para broncoconstricción.

Personas con trastornos psíquicos o neurológicos

Mantener una adecuada hidratación y tomar los medicamentos de manera regular.

Personas con trastornos renales

*Monitorear la presión arterial con más frecuencia.

*Mantenerse hidratado y seguir una dieta saludable, prefiriendo alimentos ricos en fibra y bajos en potasio.

Personas con diabetes

*Monitorear la glucemia con mayor frecuencia cuando hace calor, especialmente si se sigue un tratamiento con insulina.

*Exponerse al sol con precaución usando protector solar de alta protección (SPF 50+) para evitar quemaduras graves.

*Llevar un pequeño refrigerio para prevenir episodios de hipoglucemia: consultar a su nutricionista.

*Proteger del sol y del calor el dispositivo y las tiras para medir la glucosa.

Para todos los trabajadores con una condición crónica

- Consultar con el médico competente y el médico de cabecera sobre los comportamientos correctos a adoptar en caso de exposición al calor.
- Recordar que el organismo necesita adaptarse gradualmente al calor.
- Antes del turno de trabajo, refrescarse e hidratarse con bebidas frescas, limitando el consumo de café, ya que favorece la deshidratación.
- Mantener una alimentación saludable, consumiendo lo necesario y evitando el alcohol.
- Informarse sobre las previsiones de los efectos del calor en los trabajadores según diferentes contextos ocupacionales – consultar <https://www.salute.gov.it/portale/caldo/homeCaldo.jsp> y <https://www.worklimate.it/scelta-mappa/>.
- Estar atento a síntomas como sudoración intensa, dolor de cabeza, náuseas, calambres: alertar rápidamente a los colegas y al responsable de seguridad.
- Si los síntomas empeoran, contactar rápidamente con el 118.
- No suspender los tratamientos en curso por iniciativa propia: una suspensión, aunque sea temporal, sin supervisión médica puede agravar severamente una condición patológica.
- Para más información: <http://www.salute.gov.it/caldo>.

Autores

Miriam Levi¹, Francesca de' Donato², Manuela De Sario², Emanuele Crocetti³, Andrea Bogi⁴, Iole Pinto⁴, Marco Morabito⁵, Alessandro Messeri⁵ (meteorologo AMPRO), Alessandro Marinaccio⁶, Simona Del Ferraro⁶, Tiziana Falcone⁶, Vincenzo Molinaro⁶ y Michela Bonafede⁶

1 UFC Epidemiologia, Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda USL Toscana Centro

2 Dipartimento di Epidemiologia del Servizio Sanitario Regionale - Regione Lazio

3 UFS CeRIMP, Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda USL Toscana Centro

4 Laboratorio di Sanità Pubblica, Laboratorio Agenti Fisici dell'Azienda USL Toscana Sud-Est

5 Istituto per la BioEconomia - Consiglio Nazionale delle Ricerche

6 Dipartimento di Medicina, Epidemiologia, Igiene del lavoro ed ambientale – INAIL

Proyecto gráfico a cargo de Matteo Gramigni (ZonaZero)