

## **Alertan en esta temporada, hidratarse para evitar golpes de calor**

Especialmente si se realiza actividad física es indispensable hidratarse de forma adecuada antes, durante y después del ejercicio

Ante el incremento de la temperatura ambiental con olas de calor como la registrada en 2023, mantener una buena hidratación es fundamental para prevenir situaciones como el golpe de calor, que en ocasiones puede tener desenlaces fatales.

El cardiólogo adscrito al Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS) de la UdeG, doctor Gustavo Pineda Nava, explicó que en los últimos tiempos se ha incrementado la presencia de golpe de calor porque no estamos acostumbrados a hidratarnos correctamente.

Explicó que el golpe de calor se presenta en temporadas con altas temperaturas o lugares muy cálidos; es una descompensación, puesto que no se puede llegar a perder el calor generado por irradiación, se incrementa considerablemente la temperatura interna y la persona puede tener alzas importantes de temperatura, caídas, pérdida de conocimiento y sucesos funestos.

“El hecho de tener sudoración en todo momento es una de las formas más fáciles de perder el calor, aunque si el porcentaje de humedad es muy alto, esto no va a permitir que se pierda el calor y se produzca el golpe de calor”, apuntó Pineda Nava.

Explicó que las personas de la tercera edad, especialmente arriba de los 70 años, pueden llegar a perder fácilmente la sensación de sed. Una persona puede estar deshidratada y no tener sed, de ahí la importancia de que se hidraten de forma constante.

“Hay que tomar un litro y medio de agua, de acuerdo con la persona y a pesar de que no tenga sed para que se mantenga hidratada; pero si realizan actividad física, bajo el Sol, esa cantidad debe incrementar y agregar electrolitos”, señaló.

En el caso de las personas que realizan actividad física, precisó que les es indispensable hidratarse de manera adecuada antes, durante y después del ejercicio, porque lo más probable es que se tenga una deshidratación de leve a severa.

“Aunque no sean atletas de alto rendimiento, deben de mantener una hidratación adecuada a la actividad que desarrollen; obviamente, no es la misma cantidad de hidratación que se recomienda para una persona que se sube a una banda sin fin en su casa y que realiza 20 minutos, a una que se sale a andar en bicicleta durante tres o cuatro horas; por eso también se recomienda que se asesoren con un especialista”, indicó.

En los casos de muerte súbita mientras se realiza actividad física, explicó que éstos suceden con o sin temperaturas altas, y la principal causa son cardiopatías congénitas que ya la persona tiene desde que nace y se desarrollan en la juventud.

“La principal causa en muerte súbita es la miocardiopatía hipertrófica, que hace que el corazón crezca desproporcionadamente en algún segmento del ventrículo izquierdo o derecho, y esto ocasiona arritmias severas y en algunos casos la muerte”, informó.

Añadió que las cardiopatías congénitas son muy fáciles de diagnosticar, pero desgraciadamente no se evalúa al deportista de forma correcta y se dan casos de atletas que han fallecido y que nunca se habían realizado un examen médico.

“En todos los casos y grupos de personas y edad la principal recomendación es primero ser valorado por un médico para conocer su estado de salud antes de realizar un programa de ejercicio”, concluyó.

**Atentamente**

**“Piensa y Trabaja”**

**“30 Años de la Autonomía de la Universidad de Guadalajara y de su organización en Red”  
Guadalajara, Jalisco, 28 de marzo de 2024**

**Texto: Laura Sepúlveda Velázquez**

**Fotografía: Abraham Aréchiga**

**Etiquetas:**

[Gustavo Pineda Nava](#) [1]

---

**URL Fuente:** <https://comsoc.udg.mx/noticia/alertan-en-esta-temporada-hidratarse-para-evitar-golpes-de-calor>

**Links**

[1] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/gustavo-pineda-nava>