

¿Qué es la canícula? 12 tips que necesitas saber para enfrentarla



Durante **julio y agosto** llega la **canícula**, la temporada del año con los días **más calurosos del año en México**, y con ella aumentan los **riesgos a la salud**, según expertos.

De acuerdo con la Dra. Rocío Robles, especialista en medicina familiar y gerontología de [TecSalud](#), la **canícula tiene una duración de aproximadamente 40 días**, y se puede **extender hasta septiembre** en algunas regiones.

*"Las **características** de la canícula son las **temperaturas altas con escasa variación entre el día y la noche**. Esto hace que la **temperatura no descienda** y provoque una **sensación térmica más alta de lo usual**",* explicó.

*"Aunque la población general no está al margen de padecer afectaciones que **pongan en riesgo su vida**, es importante **tomar medidas de cuidado esta temporada**",* enfatizó la Dra. Robles.

Qué es la canícula y por qué es peligrosa width="900" loading="lazy">

¿Qué es la canícula?

De acuerdo con Robles, **la canícula es un fenómeno caracterizado por temperaturas mayores a 37 grados, falta de lluvia**, calentamiento excesivo del aire y cielos despejados.

Según el gobierno de México, la palabra canícula deriva de la **palabra “canes”, que significa “perros”,** y su alusión a la constelación del **Can Mayor (Canícula)** y su estrella Sirio “La Abrasadora”, cuya primera aparición en el horizonte coincidía con el fenómeno de calor excesivo.

Según indica el **Servicio Meteorológico Nacional** y el **Instituto Mexicano del Seguro Social**, la canícula es provocada por **la acumulación de aire caliente** en la atmósfera que funciona como **muro** que inhibe la formación de nubes, por lo que **bajan las lluvias** y, por ende, se **elevan las temperaturas**.

Los peligros del calor excesivo

La experta indica que **el peligro de la canícula** se da porque durante dicha época existe un **incremento en los casos de golpes de calor, quemaduras de sol, deshidratación**, entre otro tipo de afectaciones.

“El riesgo principal es el denominado golpe de calor, una alteración general de la regulación de temperatura, que en sí es una elevación descontrolada de la temperatura corporal de hasta 40 grados”, indica la doctora de TecSalud.

El **golpe de calor** puede ocasionar en **casos leves**:

- Calambres
- Agotamiento
- Desmayos

En **casos graves** puede ocasionar:

- **Hipertensión maligna**, que lleva a problemas cardíacos e incluso inflamación cerebral.

“Esto es algo muy peligroso sobre todo para poblaciones vulnerables como niños y adultos mayores”, agregó.

Consejos para combatir la canícula 2022 width="900" loading="lazy">

12 formas de protegerte en la canícula

Como parte de las **prevenciones necesarias**, esta experta de la salud te comparte los **12 consejos que necesitas saber** para cuidarte de la **canícula este 2022**.

1. Intenta permanecer en interiores

Durante la canícula, la **sensación térmica dentro de espacios cerrados aumenta**, por lo que es importante **hacer uso de persianas o cortinas para bloquear los rayos del sol** más fuertes

Asimismo, se pueden **aprovechar los ventiladores o el aire acondicionado para refrescar interiores** de manera intermitente.

2. Mantén tu cuerpo hidratado lo más posible

En esta temporada de calor, **mantente hidratado** tomando, de preferencia, **agua purificada aunque no tengas sed**, indica Robles.

Evita consumir bebidas alcohólicas, con altos contenidos de azúcar o muy frías, mejor opta por bebidas saladas o jugos naturales como el agua de limón, zumos de fruta, etc.

En el **caso de bebés**, la experta Tec señala que se les debe **ofrecer pecho más de lo regular**.

3. Evita exponerte al sol entre 10 AM y 4 PM

Evita estar en el clima cálido y húmedo por períodos largos de tiempo.

Además, recuerda **limitar tu exposición al sol entre las 10:00 a.m. y las 4:00 p.m.**, cuando los rayos son más potentes.

Cómo combatir la canícula desde casa width="900" loading="lazy">

4. Opta por ropa ligera para mantener tu cuerpo fresco

Para estos meses **opta por utilizar ropa Dry Fit** que permite la **evaporación del sudor y el enfriamiento del cuerpo**.

Si la **temperatura del día excede los 37 grados** centígrados, la temperatura corporal, utilizar **[ropa negra te puede permitir una mejor refrigeración](#)**.

La doctora recalca la importancia de **no arropar excesivamente a los niños** durante la época de calor.

5. No olvides utilizar protector solar en cara y cuerpo

Incluso si no tienes pensado salir mucho de casa **es imperativo usar [algún tipo de bloqueador solar](#) para proteger la piel** en tu rostro y las partes del cuerpo que se exponen a los rayos del sol.

Se recomienda que el protector solar se aplique sobre la piel **seca 30 minutos antes de la exposición** al sol para que la absorba y actúe mejor, ¡no olvides **reaplicar cada dos a cuatro horas**

6. Pon límites a tu nivel y grado de ejercicio en el exterior

Se aconseja **evitar ejercitarse directamente bajo el sol** así como realizar ejercicios extenuantes en un ambiente muy caluroso.

Si te vas a ejercitar, **mejor opta por rutinas** de media o baja intensidad **que puedas hacer en espacios interiores ventilados**.

Cómo combatir la canícula para mascotas width="710" loading="lazy">

7. Menores de edad y adultos mayores son sectores vulnerables

Es importante poner especial **atención a niños menores de cuatro años y adultos mayores a 65 años**, ya que se indica que ellos **batallan más para adaptarse al calor**.

Si se transportan en un vehículo particular, **nunca los dejes solos en el auto cerrado aunque sea por un periodo “corto” de tiempo**, ya que el calor puede poner su salud en riesgo.

8. No olvides cuidar de tus mascotas

Ya sea que trabajes, estudies o tengas planes en el exterior y vayas a **dejar a tu mascota en casa, es indispensable dejarle suficiente agua** para que se refresque a la par de un entorno ventilado.

En caso de que tengan acceso a un patio, **cuida que este tenga zonas con sombra donde puedan descansar** y nunca los dejes solos en un auto cerrado.

9. Utiliza los accesorios necesarios para protegerte en el exterior

Además de ropa ligera **se aconseja hacer uso de sombrillas o paraguas, sombreros, gorras y lentes de sol** para cubrir lo más posible del cuerpo ante el sol.

Si buscas un alivio para el calor, incluso puedes **humedecer algunas toallas** para mantener ciertas zonas de tu cuerpo frescas.

Cómo combatir la canícula alimentos width="706" loading="lazy">

10. Sé cuidadoso con los alimentos que consumes y su preparación

Se recomienda **evitar el consumo de alimentos que no estén bien cocinados**, ya que pueden enfermarte.

Además, dado que las bacterias se desarrollan más fácilmente, **desinfecta con cuidado todas las frutas y verduras** que vayas a consumir.

Evita el consumo de alimentos de la calle, particularmente pescados y mariscos, comidas muy calientes o pesadas, mejor **opta por incluir más frutas frescas en tu alimentación** como la sandía, el pepino, el limón, la naranja, etc.

11. Raciona con cuidado el agua que utilizas

Si bien **tomar baños frescos con frecuencia pueden ayudar a reducir la temperatura** de tu cuerpo, es importante **ser conscientes de nuestro consumo de agua** durante la sequía.

Disminuir tu tiempo en la regadera, lavar el carro con cubeta y reutilizar agua para el riego de plantas son algunas acciones que puedes tomar para moderar tu consumo.

12. Trata con cuidado cualquier herida y visita a tu médico en caso de malestar

Como consecuencia de la **rápida reproducción de bacterias** durante la canícula, es **importante lavar y desinfectar cualquier herida** para evitar complicaciones.

Si presentas algún síntoma como dolor de cabeza, deshidratación, etc. **consulta con tu médico** para que pueda ofrecerte el tratamiento necesario.

Cómo combatir la canícula golpe de calor width="900" loading="lazy">

¿Qué hacer en caso de agotamiento o la llegada de un golpe de calor?

A pesar de que la **insolación o el agotamiento por consecuencia del calor** deben de ser tomados con seriedad, la doctora Robles asegura que estas **condiciones pueden ser tratadas de manera relativamente sencilla**.

Primeramente, la experta recomienda **hidratar a la persona afectada**, poniéndola **bajo sombra y removiendo el exceso de prendas**.

En estos casos, se aconseja poner **especial atención a la temperatura y presión arterial** de la persona, ya que de no bajar, se puede estar presentando un [**golpe de calor**](#).

- Signos de alarma

Por su parte, un **golpe de calor** se considera como un **cuadro médico grave** caracterizado por una **temperatura corporal superior a los 39.4 grados** centígrados.

Ante dicha situación, es imperativo estar **atentos a signos de alarma como:**

- **Piel caliente y seca** sin sudor,
- Confusión o pérdida del conocimiento**
- **Vómito frecuente**
- **Falta de aire o problemas para respirar**

En caso de presentar un **golpe de calor** es necesario pedir **de inmediato atención médica especializada**.

TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR: