

EL CALOR EN MONTAÑA

IRRADIACION AUMENTADA POR REFLEXION!!

¡¡TENER EN CUENTA LA HUMEDAD ADEMÁS DE LA TEMPERATURA!!

¡¡TENER EN CUENTA QUE PRODUCIMOS CALOR AL REALIZAR EJERCICIO!!

- FOTOPROTECCION
- ROPAS TRANSPIRABLES CON PROTECCION SOLAR
- SOMBRA
- HIDRATACION
- GOLPE DE CALOR
- ESTRÉS TERMICO
- AGOTAMIENTO POR CALOR

FOTOPROTECCION

- fotoprotectores solares de + de 50 fps con uva además de uvb
- que permitan la transpiración y resistentes al agua (sudor)
- de fácil aplicación para renovarlos cada 1-2 horas
- de fácil transporte ...

ROPA CON PROTECCION SOLAR UV

- complementar la utilización de fotoprotectores con el uso de ropa con protección frente a los rayos solares
- la ropa proporciona una protección solar extra al absorber parte de las radiaciones del espectro solar UVB y UVA que alcanzan la superficie del tejido y, por consiguiente, consigue bloquear su transmisión
- ***los colores oscuros proporcionan mayor nivel de protección que los colores claros. En general, el material más denso proporciona una mejor protección contra los rayos UV. Además, las fibras sintéticas tienen un factor de protección UV más alto que los productos hechos de fibras naturales***

¿De qué depende la protección ultravioleta proporcionada por la ropa?

- Según [datos de la Skin Cáncer Fundación](#), la protección ultravioleta proporcionada por la ropa depende de 8 factores.

Tipo de tejido

Fibras sintéticas como lycra/elastano, nylon y poliéster ofrecen mayor protección UV que algodón, lino o seda.

- **Densidad**
La protección UV aumenta cuanto menor es el espacio entre los hilos (entramado).
- **Peso y grosor**
La protección UV aumenta cuanto mayor es el peso y el grosor del tejido.
- **Color**
Los colores oscuros ofrecen mayor protección UV que colores claros del mismo material.
- **Tensión**
La protección UV disminuye con el estiramiento del tejido.
- **Humedad**
La protección UV disminuye cuando el tejido está mojado. Así, por ejemplo, una camiseta de algodón blanco puede ver disminuido su UPF (Ultravioleta Protección Factor) de 5 a 3 cuando está mojada.
- **Lavado**
El lavado previo unas cuantas veces de las prendas nuevas aumenta la protección UV, especialmente cuando están confeccionadas con fibras naturales como el algodón, al disminuir el entramado de las fibras.
- **Presencia de aditivos específicos**
Actualmente existen aditivos cuya aplicación en el proceso de acabado o de extrusión de los textiles, permite incrementar la protección UV proporcionada por estos.

ETIQUETA ULTRAVIOLETA – UV STANDARD 801. A través de esta etiqueta se investiga el comportamiento de los textiles expuestos a radiación UV, en su forma original y después de ser sometidos a un uso determinado. Los artículos se certifican en función de los niveles de protección obtenidos al penetrar los rayos UV.

Los factores de protección son: 2; 5; 10; 15; 20; 30; 40; 60; 80.

CLASIFICACIÓN UPF Y CATEGORÍAS DE PROTECCIÓN			
Rango UPF del tejido	Categoría de protección UV	Radiación UV bloqueada (%)	Índice UPF
15 a 24	Buena	93.3 a 95.9	15 20
25 a 39	Muy buena	96 a 97.4	25 30 35
40 a 50 50+	Excelente	97.5 o superior	40 45 50 50+

SOMBRA

- elegir recorridos con zonas boscosas
- llevarnos la sombra (s sombrilla-paraguas)
- tener en cuenta las exposiciones a las diferentes horas del día (cara norte, sur ...)
- tener en cuenta el calor para la actividad a elegir (espeleo, barrancos, ... en días de calor)

HIDRATACION

- la sensación de sed no es un buen indicador de grado de hidratación
- la orina clara puede ser un indicador de una hidratación adecuada, pero ... no siempre es así, no puede usarse como indicador único
- ¡en montaña hay que hidratarse siempre!
- un trago de agua cada 20 min. o 250 ml. cada hora como mínimo
- depende en que actividades considerar la identificación de fuentes en la previsión de la actividad y llevar pastillas potabilizadoras
- añadir sales o comer un pica pica al tiempo que bebemos

IMPRESINDIBLES

- gorro con ala ancha, sombrilla-paraguas
- gafas de sol con protección adecuada y ajustadas
- fotoprotector solar resistente al agua y fácil de administrar
- ropa protectora
- agua en cantidad suficiente
- reposo en horas de calor intenso

¿EN VERANO ...?

CUIDADO CON LOS GOLPES DE ¡CALOR!

- PROTEGERSE DEL SOL
- RECORDAR QUE EL EJERCICIO FISICO NOS CALIENTA
- CUIDADO AL ESCALAR EN ROCA AL MEDIODIA
- LLEVAR AGUA
- LO MEJOR DEL SOL, LA SOMBRA
- LOS NIÑOS Y PERSONAS MAYORES RESPONDEN PEOR A ¡TEMPERATURAS ALTAS!

GOLPE DE CALOR

ESTRÉS TERMICO

AGOTAMIENTO POR CALOR

GOLPE DE CALOR

EJERCICIO FISICO INTENSO EN TEMPERATURAS AMBIENTALES ELEVADAS Y HUMEDAD ELEVADA

MORTALIDAD DEL 10-15% (¡¡TE PUEDES MORIR POR CALOR!!)

FACTORES PREDISPONENTES:

- EDAD AVANZADA
- FALTA DE ACLIMATACION
- DESHIDRATACION
- OBESIDAD
- ALCOHOL
- ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES
- ENFERMEDADES DE LA PIEL
- HIPERTIROIDISMO
- FEOCORMOCITOMA
- DROGAS

GOLPE DE CALOR

SINTOMAS TEMPRANOS:

- FATIGA EXTREMA
- CEFALEA
- DESFALLECIMIENTO
- RUBOR FACIAL
- VOMITOS Y DIARREA
- TEMPERATURA CORPORAL > 40,6 pc INICIAR EL ENFRIAMIENTO EN MEDIO PREHOSPITALARIO

GOLPE DE CALOR

ENFRIAMIENTO:

- BEBER LIQUIDOS FRESCOS
- DESVERTIR Y VENTILAR
- PULVERIZAR AGUA TIBIA
- BOLSAS DE HIELO EN AXILAS, INGLES Y CUELLO (CON CUIDADO PUEDEN PROVOCAR TEMBLORES)

ESTRÉS TÉRMICO

- TEMPERATURA NORMAL O POCO ELEVADA
- HINCHAZON DE PIES Y TOBILLOS
- HIPOTENSION POR VASODILATACION
- CALAMBRES POR CALOR POR DEPLECCION DE SODIO

MANEJO:

- REPOSO
- ELEVACION DE EXTREMIDADES HINCHADAS
- REFRESCAR
- HIDRATACION ORAL
- REPOSICION DE SALES

AGOTAMIENTO POR CALOR

- TEMPERATURA ENTRE 37 °C Y 40 °C
- CEFALEA, MAREO, NAUSEAS, VOMITOS, TAQUICARDIA, HIPOTENSION,
- DOLORES MUSCULARES, DEBILIDAD Y CALAMBRES
- HEMOCONCENTRACION, HIPO O HIPERNATREMIA
- PUEDE PROGRESAR RÁPIDO A UN GOLPE DE CALOR

MANEJO:

- LO MISMO QUE EN EL ESTRES
- BOLSAS DE FRIO
- SUEROTERAPIA ENDOVENOSA