

## **Dr. Eduardo Uribe-Echeverría, cardiólogo de Policlínica Gipuzkoa: "No es necesario sobrehidratarse el día anterior a la carrera, no es efectivo"**

**Según el cardiólogo de Policlínica Gipuzkoa, Eduardo Uribe-Echeverría, "el golpe de calor es una condición grave que ocurre cuando la temperatura corporal se eleva por encima de los 41°C, junto con una humedad superior al 70% y la ausencia de viento"**

Con la llegada del verano y el incremento de las temperaturas, es importante estar informado sobre los riesgos asociados al golpe de calor, especialmente para los atletas. El cardiólogo de Policlínica Gipuzkoa, Eduardo Uribe-Echeverría, explica que "el golpe de calor es una condición grave que ocurre cuando la temperatura corporal se eleva por encima de los 41°C, junto con una humedad superior al 70% y la ausencia de viento", explica el cardiólogo de Policlínica Gipuzkoa. "Este fenómeno compromete importantes sistemas del organismo, como el cardiovascular y el neurológico", añade.

Entre los factores que influyen, Uribe-Echeverría destaca la falta de aclimatación, el entrenamiento en condiciones inadecuadas, la deshidratación y la obesidad: "Un atleta puede sudar varios litros durante su esfuerzo, y una pérdida de peso de un litro o dos en el sudor puede disminuir su rendimiento en un 2%. La obesidad es un factor de riesgo significativo porque el tejido graso dificulta la disipación del calor". Además, explica que "las personas muy musculadas están en mayor riesgo debido a que generan mucho calor durante el trabajo muscular, pero no aumentan proporcionalmente su superficie corporal, lo que dificulta la disipación del calor".

Para el cardiólogo de Policlínica Gipuzkoa, la equipación que se utiliza también juega un papel muy importante, "especialmente cuando se usa ropa diseñada para proteger de la lluvia, ya que no permite transpirar bien el calor". Además, resalta que "ciertos medicamentos como antidepresivos, antiespasmódicos y antihistamínicos, que son frecuentemente usados por personas sanas, pueden exacerbar el riesgo". "Incluso el mal dormir la noche anterior puede favorecer la aparición del golpe de calor al día siguiente", añade Eduardo Uribe-Etxeberria.

Respecto a los síntomas, el cardiólogo detalla que "pueden ser sutiles al principio, incluyendo irritabilidad, confusión y apatía, y avanzar a síntomas más graves como descoordinación, desorientación y pérdida de conciencia". Pero el síntoma más claro para detectar el golpe de calor, según el especialista, es "un aumento de temperatura por encima de 41°C". Explica que otros síntomas de alarma incluyen mareo, cansancio desproporcionado, vómitos, escalofríos, piel de gallina, hiperventilación y hormigueo en las manos.

### Tratamiento

Para prevenir el golpe de calor, el cardiólogo de Policlínica Gipuzkoa, Eduardo Uribe-Echeverría, recomienda "una correcta hidratación y el consumo de frutas y verduras con alto contenido de agua,

además de las bebidas deportivas que han demostrado ser más efectivas que el agua pura". También sugiere que "los atletas realicen pesajes regulares durante el entrenamiento para controlar la pérdida de líquidos y reponer adecuadamente". Además, aclara que "no es necesario sobrehidratarse el día anterior, ya que no parece ser efectivo a lo largo del día de la carrera".

Otro consejo fundamental que ofrece el cardiólogo es "empezar el esfuerzo de manera progresiva y evitar sprints prolongados": "Es crucial atender las señales del cuerpo y no ignorarlas, incluso si el público te anima a seguir". En cuanto a los métodos para refrescarse, menciona que "las toallas frescas pueden mejorar la sensación, pero no enfrían tanto como parece. Es importante evitar pasar de un lugar excesivamente frío a uno muy cálido durante la carrera".

En caso de sufrir un golpe de calor, el especialista sugiere que el tratamiento debe centrarse en "enfriar al paciente antes de trasladarlo": "Algunos protocolos recomiendan sumergir al paciente en agua helada hasta que la temperatura corporal baje de 38,9°C".

#### Chequeos médicos

El especialista hace hincapié en la importancia de los reconocimientos médicos previos para los deportistas: "En España, anualmente se mueren unos 300 atletas practicando deporte, por lo que es esencial realizar estos chequeos". Estos deben incluir, según el especialista, "un reconocimiento deportivo para mejorar el rendimiento y un reconocimiento cardiológico para evitar sucesos graves". El reconocimiento médico aclara el cardiólogo, debe incluir una historia personal y familiar, una historia deportiva, y la identificación de síntomas de alarma como disnea, dolor en el pecho, palpitaciones y pérdida de conocimiento.

Según el cardiólogo de Policlínica Gipuzkoa, en deportistas menores de 35 años, un reconocimiento básico incluye "una exploración física y un electrocardiograma de 12 derivaciones, y según los hallazgos, puede ser necesario un ecocardiograma para descartar cardiopatías estructurales". Además, explica que en este rango de edad "es importante detectar enfermedades subclínicas como enfermedad coronaria, arritmias y alteraciones de la aorta", ya que "hasta un 10% de los deportistas asintomáticos pueden presentar estos problemas". En cuanto a los niños de 12 a 18 años, se recomienda "un seguimiento bienal debido al crecimiento y desarrollo continuo".

Eduardo Uribe-Etxeberria recalca que el riesgo vascular alto, como el de las personas hipertensas y las personas con hipercolesterolemia, así como los fumadores, también justificarían un chequeo exhaustivo. Además, subraya que "aquellos con antecedentes familiares de enfermedades cardíacas o muerte súbita deben considerar seriamente estos reconocimientos".

#### **Datos de contacto:**

Policlínica Gipuzkoa  
Policlínica Gipuzkoa / Comunicación  
654 09 69 91

Nota de prensa publicada en: [Donostia-San Sebastián](#)

Categorías: [Nacional Medicina País Vasco Fitness Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>