

Boletín No. 10



Foto: Dr. Juan Santiago Uribe, médico de la Universidad CES / Cortesía INB

Medidas preventivas pueden mitigar los efectos del cambio climático en la salud de las personas, claves de expertos de la Universidad CES

- *- Docentes de la Facultad de Enfermería de la Universidad advierten de la presencia de enfermedades en el sistema nervioso, relacionadas con el cambio de temperatura que se vive en Colombia.*
- *Solo el sistema nervioso podría reflejar dolores de cabeza, irritabilidad, mareos, náuseas y vómitos, asociado al cambio climático.*
- *En el caso de los territorios que enfrentan altas temperaturas, las oleadas de calor pueden generar complicaciones en la salud relacionadas con la deshidratación. Para esta y otras patologías entregaron algunas recomendaciones.*

Medellín, febrero 28 de 2024. La salud física puede verse afectada por las actuales variaciones en la temperatura, por eso es importante saber cómo prevenir enfermedades y actuar frente a situaciones de riesgo.

Alex Flórez Bedoya, docente del pregrado de Enfermería de la Universidad CES, habló de la información y medidas claves para enfrentar responsablemente las consecuencias del cambio climático al tiempo en cómo cuidar de la salud.

Estar expuesto de manera directa a las variaciones climáticas puede afectar diferentes sistemas del cuerpo. Por ejemplo, al sistema nervioso, lo cual puede reflejarse en dolores de cabeza, irritabilidad, mareos, náuseas y vómitos. Por otro lado, esos cambios de ambiente también generan polvos, suciedades, pólenes y alérgenos, lo que ocasionan afectaciones en el sistema respiratorio como: empeoramiento del asma, tos, bronquiolitis y en casos más extremos, infecciones respiratorias.

“En relación con las infecciones respiratorias, los cambios climáticos pueden influir en la propagación de enfermedades respiratorias infecciosas, como la gripe y las infecciones respiratorias virales, al afectar la temporada de transmisión y la distribución geográfica de los patógenos”, explicó el docente de Enfermería CES.

Frente a los golpes de calor, la piel puede verse amenazado por insolaciones, sumado al riesgo de deshidratación.

¿Cómo actuar frente a las oleadas de calor?

En el caso de los territorios que enfrentan altas temperaturas, las oleadas de calor pueden generar complicaciones en la salud relacionadas con la deshidratación, por eso el docente de la Universidad CES aconseja hidratarse constantemente, evitar la exposición al calor extremo, acudir a médicos en caso de síntomas muy fuertes y evitar la automedicación.

“Para la deshidratación es importante consumir mucha agua y evitar el alcohol y la cafeína en exceso, ya que ambos la empeoran”, afirmó el docente.

Elementos clave para evitar problemas de salud

Existe una serie de actividades que permiten disminuir la aparición de enfermedades y estar preparados en caso de riesgos naturales, el docente Alex Flórez Bedoya recomienda lo siguiente:

Boletín de **Prensa**



UNIVERSIDAD CES
Un compromiso con la excelencia

BOGOTÁ, COLOMBIA

Estar informados de cómo se está comportando el clima en el ámbito local. Asegurar el espacio dónde vivimos (puertas, ventanas, vidrios que supongan un riesgo de lesiones) y tener un kit de emergencias con suministros básicos en el caso de desastres naturales como linternas, radio, baterías, agua, medicamentos y artículos de primeros auxilios y alimentos perecederos. En relación con los estilos de vida saludables, mantenerse físicamente activo y tener una dieta saludable puede ayudar al cuerpo a adaptarse mejor a los cambios climáticos.

Contacto para periodistas:

Sergio Ocampo Rivera

Periodista | Oficina Comunicación Organizacional
Universidad CES

Celular: 3162921954

Teléfono: (4) 4440555 Ext. 1973

E-mail: socampo@ces.edu.co