



Combata el calor

El verano está en su apogeo y eso quiere decir que la temperatura y la humedad aumentan. Siga estos pasos para combatir el calor y evitar enfermedades de calor.

¿Quién corre mayor riesgo?

Cualquiera puede sufrir de enfermedades relacionadas al calor, pero los de mayor riesgo son:



Bebés y niños hasta los 4 años de edad



Personas de 65 años en adelante



Personas con sobrepeso



Personas con enfermedades del corazón o presión alta



Personas que se exceden trabajando o ejercitándose



Personas que padecen enfermedades mentales

¿Cuáles son las enfermedades relacionadas al calor?

Las enfermedades relacionadas con el calor ocurren cuando el cuerpo no se puede enfriar adecuadamente por sí solo. El cuerpo normalmente se enfría a sí mismo a través del sudor, pero algunas veces, solo sudar no es suficiente. El tener una mala circulación o estar deshidratado también limita la habilidad del cuerpo para regular su temperatura.

Calambres de calor

Los calambres por calor son dolores musculares o espasmos – ocurren en los brazos, piernas o abdomen. El sudor agota la sal natural y humedad del cuerpo. Si usted tiene una enfermedad del corazón o lleva una dieta baja en sodio, busque atención médica para los calambres por calor.

Lo que debe hacer

- Detenga toda actividad y siéntese en un lugar tranquilo y fresco
- Beba agua, jugos claros o una bebida deportiva
- Busque atención médica si los calambres por calor no desaparecen después de una hora

Agotamiento de calor

El agotamiento de calor se puede desarrollar **varios días después de haber estado expuesto a altas temperaturas sin un replazo adecuado o insuficiente o desbalanceado de líquidos**. Las personas de alto riesgo incluyen a las personas de edad avanzada personas con alta presión arterial y personas que se ejercitan o trabajan en un ambiente caluroso.

Señales de advertencia:

- ° Sudor excesivo
- ° Dolores musculares
- ° Debilidad
- ° Mareos
- ° Dolor de cabeza
- ° Nausea o vómito
- ° Desmayo
- ° Piel fría y húmeda
- ° Pulso acelerado o débil
- ° Respiración acelerada o débil

Lo que debe hacer

- ° Busque un lugar fresco con aire acondicionado y descanse
- ° Dése un baño o ducha fría
- ° Tome bebidas refrescantes sin alcohol

Insolación

Un golpe de calor o insolación ocurre cuando la temperatura del cuerpo se eleva rápidamente, si no hay sudoración, y **el cuerpo es incapaz de enfriarse por sí solo**. La temperatura del cuerpo puede subir a 106°F o más en 10-15 minutos.

Señales de advertencia:

- ° Temperatura muy alta (>103°)
- ° Piel enrojecida, caliente y seca
- ° Pulso fuerte y rápido
- ° Mareos
- ° Nausea
- ° Confusión
- ° Pérdida de conocimiento
- ° Dolor de cabeza intenso

Lo que debe hacer

- ° Mueva a la persona a un lugar fresco, con sombra o aire acondicionado
- ° Baje la temperatura de la persona utilizando cualquier método disponible – bolsas de hielo, agua fresca en una tina o regadera; agua fresca de la manguera del jardín; o envuelva a la persona en una manta fresca y húmeda
- ° **No le dé** ningún líquido a la persona para que beba

Cualquiera de estas señales pueden ser **emergencias de vida o muerte**. Obtenga atención médica inmediatamente o llame al 9-1-1 mientras empieza a enfriar a la persona.

Recuerde

Durante los meses de verano verifique que estén bien sus familiares, amigos y vecinos que se encuentren en mayor riesgo de padecer una enfermedad relacionada al calor, y los que viven solos. .