

Cómo prevenir las enfermedades causadas por el calor



Las olas de calor del verano pueden ser peligrosas. Una temperatura del cuerpo muy elevada puede dañar el cerebro y otros órganos vitales. Algunos trastornos de salud pueden hacer que le resulte más difícil al cuerpo permanecer a una temperatura normal cuando hace calor. Éstos incluyen la edad avanzada, la obesidad, la fiebre, la deshidratación, las enfermedades del corazón, la mala circulación, las quemaduras de sol y el consumo de drogas y alcohol. Para proteger su salud cuando haga mucho calor:

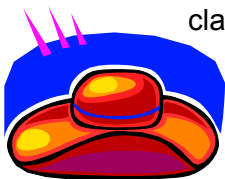
Tome mucho líquido

Cuando sudamos perdemos sal y minerales necesarios para el cuerpo. Cuando haga calor, tome más agua, jugos y bebidas para deportistas. Evite las bebidas con cafeína (como el té, el café y los refrescos) y el alcohol. No deje de comer regularmente.



Use ropa ligera y protector solar

Cuando esté en su casa, use la menor cantidad de ropa posible. Use ropa ligera, de colores claros y suelta. Un sombrero de ala ancha le ayudará a mantener la cabeza más fresca cuando esté al sol.



Si estará directamente al sol, use un protector solar con un factor de protección (SPF) de 15 ó más y siga las instrucciones del envase. Vuelva a aplicárselo cada 2 horas mientras esté al sol.



Advertencia: Si su médico limita la cantidad de líquido que puede tomar o si toma diuréticos, pregúntele cuánto debe tomar durante una temporada de mucho calor. Si sigue una dieta con poca sal, hable con su médico antes de tomar una bebida para deportistas.

Quédese adentro, donde esté fresco

La mejor manera de evitar el calor es quedarse adentro con aire acondicionado. Si no tiene aire acondicionado, vaya a un centro comercial o a un edificio público por unas horas. Un baño de regadera o de asiento con agua fresca también es buena manera de refrescarse.

Programe sus actividades afuera con cuidado

Trate de estar menos activo durante la parte más calurosa del día, o sea por la tarde. Si tiene que estar en el calor, planifique sus actividades de manera tal que esté afuera antes del mediodía o por la noche. Cuando esté afuera descanse a menudo en un lugar con sombra. Nunca deje a niños ni mascotas en un carro estacionado.

Mídase

Si no está acostumbrado a trabajar o hacer ejercicios físicos en el calor, empiece de a poco y aumente el ritmo paulatinamente. Tome descansos frecuentes a intervalos regulares. Si la actividad en el calor hace que le lata fuerte el corazón o que le falte el aire, suspenda la actividad y descanse, sobre todo si está mareado, confundido, se siente débil o tiene sensación de desmayo.

Use un sistema de compañerismo

En una ola de calor, vigile a sus amigos y parientes y pídale que alguien lo vigile a usted. Si conoce a una persona de edad avanzada o que tiene un problema de salud, póngase en contacto con ella dos veces por día durante una ola de calor. Observe si tiene signos de agotamiento por calor o de golpe de calor.

Las temperaturas elevadas pueden causar problemas de salud serios. Conozca los síntomas de las enfermedades relacionados con el calor y esté listo para ayudar.

Cómo tratar las enfermedades causadas por el calor



El **golpe de calor** ocurre cuando el cuerpo no puede controlar más la temperatura. La temperatura del cuerpo sube rápidamente. El cuerpo no puede sudar y no se puede enfriar. Las señales de advertencia incluyen piel roja, caliente y seca; temperatura del cuerpo muy elevada, mareos, náuseas, confusión, comportamiento extraño o pérdida del conocimiento; pulso rápido o dolor de cabeza punzante. El golpe de calor puede causar la muerte o discapacidad si no se trata. Qué hacer:

- Obtener ayuda médica rápido.
- Poner a la víctima en la sombra.
- Enfriar a la persona con un baño de regadera con agua fresca, una manguera, etc.
- No dé a la víctima líquido para tomar.
- Si el personal médico de emergencia no viene enseguida, llame al hospital para que le den más instrucciones.

El **agotamiento por calor** es una enfermedad menos seria que ocurre cuando el cuerpo pierde demasiada agua y sal al sudar. Las señales de advertencia incluyen sudores, calambres, dolor de cabeza, náuseas o vómitos, palidez, cansancio, debilidad, mareos y desmayos. Si el agotamiento por calor no se trata, se puede convertir en golpe de calor. Obtenga atención médica si los síntomas son pronunciados o si la víctima tiene problemas del corazón o la presión de la sangre alta. Ayude a la víctima a enfriarse con:

- Bebidas frescas sin alcohol,
- Descanso acostada,
- Baño de regadera, de asiento o de esponja con agua fresca,
- Aire acondicionado,
- Ropa ligera.

Los **calambres causados por el calor** son dolores musculares y espasmos debidos a la actividad pesada. Por lo general ocurren en los músculos del estómago o de las piernas. Sudar mucho es la causa más probable de los calambres, ya que causa la pérdida de agua y sal del cuerpo. Si tiene problemas del corazón o sigue una dieta baja en sodio, obtenga atención médica para los calambres del calor.

Qué hacer:

- Deje de hacer lo que esté haciendo. Siéntese tranquilo en un lugar fresco.
- Tome jugo transparente o una bebida para deportistas.
- Descanse unas horas para evitar el agotamiento por calor o el golpe de calor.
- Obtenga atención médica si los calambres del calor no se van en una hora.

La **quemadura de sol** es cuando la piel se pone roja, dolorida e inusualmente caliente después de haber estado al sol. Las quemaduras de sol se deben evitar porque dañan la piel y pueden conducir a enfermedades más serias. Qué hacer:

- Ver a un médico si la quemadura de sol afecta a un bebé de menos de un año de edad o si la víctima tiene fiebre, ampollas o mucho dolor.
- No estar al sol.
- Mojar la parte del cuerpo quemada por el sol con agua fresca.
- Usar crema humectante o para quemaduras de sol. No usar bálsamo, mantequilla ni ungüento.
- No rompa las ampollas.

Para más información...

Llame a los CDC para información en inglés o español:

800-CDC-INFO (800-232-4636)

888-232-6348 (TTY)

O visite: www.cdc.gov

www.bepreparedcalifornia.ca.gov