

ENFERMEDAD CAUSADA POR EL CALOR

Las personas tienen una enfermedad causada por el calor cuando sus cuerpos no pueden enfriarse por sí mismos con el sudor. El sudor es el aire acondicionado normal del cuerpo pero cuando la temperatura corporal sube rápidamente, el sudor no es suficiente.

Las enfermedades causadas por el calor pueden ser graves y ponen en peligro la vida. Las temperaturas corporales muy altas pueden dañar el cerebro u otros órganos vitales y causar incapacidad e incluso la muerte. Las enfermedades y las muertes causadas por el calor pueden prevenirse.

La Insolación es la enfermedad más grave y ocurre cuando la temperatura corporal sube rápidamente y el cuerpo no puede enfriarse; puede causar incapacidad permanente y muerte. *Vea al reverso los síntomas de Insolación y qué hacer.*

Agotamiento por Calor es un tipo más suave de enfermedad causada por el calor que generalmente se presenta después de varios días con temperaturas altas y por no beber suficientes líquidos. *Vea al reverso los síntomas de Agotamiento por Calor y qué hacer.*

Calambres por Calor generalmente afectan a las personas que sudan mucho durante una actividad agotadora. El sudor reduce la sal y humedad del cuerpo y puede causar calambres dolorosos, normalmente en el abdomen, brazos o piernas. Los calambres por calor también pueden ser síntomas de agotamiento por calor. *Vea al reverso los síntomas de Calambres por Calor y qué hacer.*

Dado que las enfermedades y muertes causadas por el calor se pueden prevenir, es necesario que las personas sepan quién corre un riesgo mayor y qué pasos se deben tomar.

Quién Corre el Riesgo

Las personas que corren el mayor riesgo son los ancianos, los muy jóvenes, las personas con enfermedad mental y los que padecen de una enfermedad crónica; sin embargo, aún los individuos sanos y jóvenes pueden morir por calor si participan en actividades físicas agotadoras durante los días muy calurosos.

Otras condiciones que pueden aumentar el riesgo de una enfermedad relacionada con el calor incluyen obesidad, fiebre, deshidratación, mala circulación, quemadura de sol, medicamentos con receta médica o por uso de alcohol.

Cómo prevenir una enfermedad relacionada con el calor

Aquí le explicamos cómo protegerse de estas enfermedades:

- Beba bastantes bebidas no gaseosas como agua o enriquecidas con electrolitos para reemplazar los fluidos aun cuando no sienta sed.
- Evite las bebidas que contienen alcohol, cafeína o mucho azúcar porque aceleran la pérdida de fluido.
- Permanezca en áreas con aire acondicionado como centros comerciales, bibliotecas, cines y centros comunitarios; aún unas pocas horas pueden enfriar la temperatura de su cuerpo.
- Si siente mucho calor, enfríese tomando un baño con agua fresca. El abrir una ventana o usar un ventilador podría no prevenir las enfermedades relacionadas con el calor.
- No enfríe a los niños en baños de alcohol; los baños de agua fresca o con toallas mojadas trabajan mejor.
- Vista ropa liviana, holgada y de color claro, como de algodón, para que el sudor pueda evaporarse.
- NUNCA deje a nadie en un automóvil cerrado y estacionado en un día de calor.
- No abrigue a los bebés con cobijas o ropa pesada. Los bebés no toleran bien el calor porque sus glándulas del sudor no están completamente desarrolladas.

Si tiene que estar en el calor, aquí le damos algunas recomendaciones de qué hacer:

- Beba líquidos en abundancia.
- Limite la actividad física a las horas de la mañana y noche. Evite la actividad física entre las 10 a.m. y las 3 p.m. – típicamente la parte más calurosa del día.
- Use un sombrero de ala ancha con ventilación o use una sombrilla porque su cabeza absorbe el calor fácilmente.
- Póngase lentes de sol y aplíquese protector solar de SPF 15 o un número más alto.
- Descanse con frecuencia y en lugares a la sombra.

(Vea al reverso)

Public Health Department

Santa Clara Valley Health & Hospital System



ENFERMEDAD CAUSADA POR EL CALOR *(Continuación)*

Insolación

Las señales de advertencia de una insolación varían pero podrían incluir las siguientes:

- | | |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| • Temperatura corporal extremadamente alta (mayor de 103°F, medida en la boca) | • Pulso rápido y fuerte |
| • Piel enrojecida, caliente, y reseca (sin sudor) | • Dolor de cabeza punzante |
| | • Mareo |
| | • Náusea |
| | • Confusión |
| | • Pérdida del conocimiento |

Qué hacer para una Insolación

Si usted ve a alguien con estas señales de advertencia se trata de una emergencia médica; que alguien llame para pedir asistencia médica inmediata y comience a enfriar a la víctima:

- Lleve a la víctima a un lugar a la sombra.
- Enfríe a la víctima rápidamente usando lo que consiga – colocando a la persona en la tina o ducha de agua fría, rociándola con agua fría de una manguera de jardín, lavándola con una esponja con agua fría.
- Controle la temperatura corporal y continúe con el trabajo de enfriar a la persona hasta que su temperatura baje a 101 ó 102°F.
- Si tiene vómito, asegúrese que la vía respiratoria permanezca abierta poniendo a la víctima de lado.
- No le dé líquidos para tomar.

Consiga asistencia médica lo antes posible.

Agotamiento por Calor

Esta es la respuesta del cuerpo al perder gran cantidad de agua y sal en el sudor. Las personas que son más propensas a tener agotamiento por calor son los ancianos, los que tienen presión sanguínea alta y los que trabajan o hacen ejercicio en un ambiente caliente. Las señales de advertencia de agotamiento por calor incluyen:

- | | |
|------------------------|-------------------|
| • Demasiado sudor | • Mareo |
| • Palidez | • Dolor de cabeza |
| • Calambres musculares | • Náusea o Vómito |
| • Cansancio | • Desmayo |
| • Debilidad | |

Qué hacer para el Agotamiento por Calor

Busque atención médica de inmediato si los síntomas son graves o si la víctima tiene problemas del corazón o presión sanguínea alta. Por otro lado, enfríe a la víctima y busque atención médica si los síntomas empeoran o duran más de una (1) hora.

La víctima puede refrescarse haciendo lo siguiente:

- Bebiendo bebidas frías sin alcohol.
- Descansando en un lugar frío o con aire acondicionado.
- Tomando un baño de ducha o tina con agua fresca o mojándose con una esponja.
- Poniéndose ropa ligera.

Calambres por calor

Los calambres por calor generalmente afectan a las personas que sudan mucho durante una actividad agotadora. Los calambres por calor también pueden ser un síntoma de agotamiento por calor.

Qué hacer para los Calambres por Calor

Si la atención médica no es necesaria tome los pasos siguientes:

- Detenga toda la actividad y siéntese tranquilamente en un lugar fresco.
- Beba jugo claro o una bebida deportiva.
- No regrese a una actividad agotadora hasta unas horas después que los calambres se le pasen porque más actividad podría provocar agotamiento por calor o insolación.
- Busque cuidado médico para los calambres por calor si no se le pasan después de una hora.

Si tiene alguna pregunta **no-urgente** acerca de una enfermedad relacionada con el calor, por favor póngase en contacto con la **línea de Información de Salud Pública llamando al 408.885.3980**. Los miembros del personal del Departamento de Salud Pública están disponibles para contestar sus preguntas de lunes a viernes de 9 a.m. a 4 p.m.

Visite el sitio de Internet www.cdc.gov de los Centros para Control y Prevención de Enfermedades para más información.

Public Health Department

Santa Clara Valley Health & Hospital System

