



Enfermedades causadas por el calor: guía de prevención para promover su salud y seguridad

Presentación general: Los eventos de calor extremo pueden suceder cuando las temperaturas son sustancialmente más altas o hay mucha más humedad de la promedio para una época del año en cierto lugar. Las personas pueden padecer enfermedades relacionadas con el calor, especialmente si sus cuerpos no logran enfriarse de forma adecuada. Esta hoja de datos ofrece una guía de prevención, para reconocer y tratar los problemas de salud relacionados con el calor.

Quiénes están en riesgo: Si bien cualquier persona puede sufrir una enfermedad relacionada con el calor en cualquier momento, algunos corren más riesgos que otros. Entre ellos se incluyen:

- Las personas mayores de 65 años de edad
- Los bebés y niños pequeños
- Las personas con sobrepeso
- Las personas que realizan trabajos manuales o ejercicios en el exterior
- Las personas con enfermedades físicas, especialmente aquellas con enfermedades cardíacas o presión sanguínea alta, o que toman ciertos medicamentos para la depresión, el insomnio o los problemas circulatorios.

Incluso las personas jóvenes y saludables pueden sufrir una enfermedad relacionada con el calor si participan de actividades físicas intensas en un clima caluroso.

Prevención: Para proteger su salud cuando la temperatura y la humedad son altas, recuerde mantenerse fresco y utilizar el sentido común. Los siguientes consejos son importantes:

- **Manténgase fresco en el interior:** visite áreas con aire acondicionado o tome una ducha fría.
- **Beba abundantes líquidos:** aumente su ingesta de líquidos, sin importar su nivel de actividad.
- **Reponga las sales y los minerales:** beba bebidas de reposición como las bebidas para deportistas.
- **Vista ropa adecuada y use filtro solar:** elija prendas livianas, de colores claros y que no sean ajustadas.
- **Programe sus actividades al aire libre con precaución:** planifique las actividades en el exterior en las horas de la mañana y el atardecer.
- **Tómese su tiempo:** trabaje despacio si no está acostumbrado a trabajar o a hacer ejercicio en un ambiente caluroso y húmedo.
- **Use un sistema de amigos:** vigile a otros en cuanto a enfermedades relacionadas con el calor, ya que algunas personas pueden sentirse confundidas o perder el conocimiento.
- **No deje a niños ni animales en automóviles:** aunque la temperatura sea fresca, los automóviles pueden calentarse hasta alcanzar temperaturas peligrosas rápidamente.

Enfermedades causadas por el calor:

Las enfermedades causadas por el calor difieren en su gravedad, y pueden incluir cualquiera de los siguientes:

Erupción cutánea y quemadura solar, que afectan principalmente a la piel y por lo general no requieren asistencia médica.

- La **quemadura solar** se caracteriza por tener la piel roja, dolorida y anormalmente caliente luego de la exposición solar. Para tratarla: usar loción humectante, evitar más exposición y mantener la piel fresca con compresas frías o agua fresca. La quemadura solar grave o en niños de menos de un año de edad puede requerir atención médica.
- La **erupción cutánea** se presenta como un grupo de granos rojos o pequeñas ampollas, y puede tratarse manteniendo la piel fresca y seca.

Los **calambres por el calor** son dolores o espasmos musculares y pueden ocurrir por actividad física intensa a medida que el cuerpo pierde sus sales y fluidos a través del sudor debido a las altas temperaturas. Los calambres por el calor pueden ser un síntoma de agotamiento por el calor, y deben tratarse deteniendo toda actividad durante al menos algunas horas y bebiendo agua y jugos o bebidas deportivas. Si los síntomas no se resuelven en una hora, deberá obtener atención médica.

El **agotamiento por calor** y la **hipertermia** son enfermedades relacionadas con el calor más graves.

- Las personas que padecen **agotamiento por calor** pueden sufrir sudor intenso, cansancio, debilidad, mareos, dolores de cabeza, náuseas, vómitos, empalidecer o desmayarse. El tratamiento para el agotamiento por calor incluye beber bebidas sin alcohol frescas, tomar una ducha fresca, un baño o un baño de esponja, descansar, trasladarse a un ambiente con aire acondicionado y cambiarse de ropa por algo más liviano. Si los síntomas son graves, empeoran o no se resuelven después de una hora, o si la persona tiene problemas cardíacos o presión sanguínea alta, obtenga atención médica. Si el agotamiento por calor no se trata y la persona continúa con sus actividades, puede transformarse en hipertermia.
- La **hipertermia** ocurre cuando el cuerpo no logra enfriarse. Está caracterizada por una temperatura corporal alta (temperatura oral de más de 103°F/39.4°C), piel roja, caliente y seca (sin sudor), pulso fuerte y acelerado, dolor de cabeza pulsante, mareo, náusea, confusión o pérdida del conocimiento. Si una persona tiene hipertermia, obtenga atención médica de inmediato y comience a enfriarla. Continúe con los esfuerzos de enfriamiento hasta que llegue la asistencia médica. Refresque a la persona trasladándola a la sombra, haciendo que tome una ducha fresca, un baño o baño de esponja, o envuelva a la persona en una sábana húmeda fresca y abaníquela vigorosamente.

Fuente: <https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/warning.html>