

# COMBATA EL CALOR

**El verano ya está aquí** y con ello llegan las feos altas temperaturas que la mayoría de nosotros no disfruta. A pesar de que es una época de diversión y pasar tiempo al aire libre, la gente también debe tomar medidas de precaución para proteger su salud y la de su familia. Este verano usted puede “combatir el calor” tomando unos cuantos pasos fáciles para evitar enfermedades causadas por el calor.



## Enfermedades por calor:

- Golpe de calor ó Insolación
- Agotamiento de calor
- Calambres
- Quemaduras por el sol
- Sarpullido



Las enfermedades por el calor ocurren cuando el cuerpo no puede regular su temperatura adecuadamente. El cuerpo normalmente se enfría a través del sudor; pero algunas veces solo sudar no es suficiente. El tener fiebre, enfermedades cardiacas y mentales, mala circulación, quemaduras por el sol o estar deshidratado también limita la habilidad del cuerpo para controlar su temperatura corporal.

## Personas de alto riesgo

Aunque cualquier persona en cualquier momento puede presentar una enfermedad relacionada por el calor, algunas personas corren mayor riesgo que otras.

- Lactantes y niños pequeños hasta los cuatro años de edad
- Personas de 65 años o más
- Personas con sobrepeso
- Personas que se ejercitan de más
- Personas que están enfermas o toman ciertos medicamentos



# SUGERENCIAS PARA EL CALOR

- ☀ **Beba líquidos en abundancia.** Durante altas temperaturas, usted necesita aumentar los líquidos que ingiere, sin importar su nivel de actividad. No espere hasta tener sed porque para entonces, la reserva de agua de su cuerpo se encuentra por debajo de que lo debe estar. No beba líquidos que contengan cafeína, alcohol o grandes cantidades de azúcar, pues en realidad éstas bebidas le hacen perder más líquidos corporales. No se olvide de sus mascotas ¡ellos también necesitan agua fresca!
- ☀ **Reemplace las sales y minerales.** La sudoración excesiva hace que el cuerpo pierda sales y minerales. Las bebidas deportivas pueden reponer las sales y los minerales que pierde al sudar. Sin embargo, si usted mantiene una dieta baja en sal, hable con su médico antes de tomar bebidas deportivas.
- ☀ **Use ropa adecuada y protector solar.** Elija ropa holgada, ligera y de colores claros. Si necesita salir, protéjase del sol llevando puesto un sombrero (como un sombrero de paja) y anteojos de sol y treinta minutos antes de salir, aplíquese protector solar de factor 15 o más alto.
- ☀ **Planifique cuidadosamente sus actividades al aire libre.** Trate de limitar sus actividades al aire libre a la mañana o la tarde. Descanse en áreas con sombra para que su termostato corporal tenga oportunidad de recuperarse.
- ☀ **Controle su ritmo de actividad.** Si usted no está acostumbrado a trabajar o ejercitarse en un ambiente caluroso, no se exceda. Si se encuentra sin aliento, DETENGA toda actividad. Vaya a un lugar fresco o por lo menos sombreado y descanse.
- ☀ **Permanezca en ambientes frescos.** Trate de mantenerse en lugares con aire acondicionado. Si su casa no tiene aire acondicionado, vaya a un centro comercial o una biblioteca pública. El estar algunas horas en aire acondicionado le puede ayudar a su cuerpo a mantenerse fresco. Los abanicos eléctricos no le bajan la temperatura corporal ni enfrían el aire, solo circulan aire caliente. También darse una ducha o baño le puede ayudar.
- ☀ **Utilice un sistema de compañerismo.** Cuando trabaje en altas temperaturas, esté al pendiente del estado de sus compañeros de trabajo y vea que ellos hagan lo mismo por usted. Las enfermedades causadas por el calor pueden causar confusión y pérdida de conocimiento.
- ☀ **Vigile a los de mayor riesgo.** Visite a los adultos en riesgo por lo menos dos veces al día y verifique que no muestren señales de insolación o agotamiento de calor.
- ☀ **Adáptese al medio ambiente.** Esté alerta por cualquier cambio de temperatura que pueda afectar su cuerpo. Limite la actividad física hasta que se acostumbre al calor.

# INSOLACION

Un golpe de calor o insolación ocurre cuando el cuerpo no puede regular su temperatura. La temperatura corporal sube rápidamente y es incapaz de sudar para enfriarse por sí solo. La temperatura corporal puede subir a 106°F o más en 10 a 15 minutos. La insolación puede causar la muerte o discapacidad permanente si no es tratada inmediatamente.



## Señales de advertencia:

Piel enrojecida, caliente y seca	Temperatura muy alta
No hay sudor	Pulso rápido
Pupilas dilatadas	Confusión
Pérdida de conocimiento	Fuerte dolor de cabeza
Nauseas	Mareo



## Tratamiento:

Si alguien muestra una o más señales de insolación, **¡BUSQUE AYUDA DE EMERGENCIA INMEDIATAMENTE! ¡LA INSOLACION PUEDE SER MORTAL!!**

- ☀ Llame o pídale a alguien que llame al 911
- ☀ Practique Resucitación Cardiopulmonar (RCP) a la víctima si ésta no respira y no tiene pulso
- ☀ Mientras llega el personal médico de emergencia, baje la temperatura corporal mediante los siguientes pasos:
  1. Mueva a la persona a un lugar fresco, con sombra o aire acondicionado.
  2. Utilice técnicas de enfriamiento (deténgase si la persona empieza a temblar)
    - Aplique a la persona compresas de agua fría
    - Rocíe a la persona con agua fría
    - Envuelva a la víctima en una sábana mojada y abaníquela vigorosamente
    - Ponga bolsas de hielo o toallas húmedas sobre el cuello y bajo las axilas
  3. Revise la temperatura del cuerpo y continúe los esfuerzos de enfriamiento, si es necesario.
- ☀ Si el personal de emergencia médico tarda en llegar, llame al hospital a la sala de urgencias y pida que le den instrucciones.

# AGOTAMIENTO POR CALOR

El agotamiento por calor es ligeramente más leve que la insolación. Se puede desarrollar hasta varios días después de haber estado expuesto a altas temperaturas y un reemplazo inadecuado o insuficiente de líquidos. Las personas mayores, con presión alta y la gente que trabaja o se ejercita en un medio ambiente caluroso corren mayor riesgo de contraer agotamiento por calor. Si el agotamiento por calor no es tratado, puede conducir a una insolación. Busque atención médica de inmediato.



## Señales de emergencia:

Palidez	Sudor excesivo
Calambres musculares	Cansancio
Debilidad	Mareo
Dolor de cabeza	Nausea o vómito
Desmayo	Boca seca
Pulso acelerado o débil	



## Tratamiento:

- ☀ Busque un lugar fresco cerrado o a la sombra
- ☀ Beba agua fresca u otras bebidas deportivas
- ☀ Use ropa ligera, en colores claros
- ☀ Descanse
- ☀ Aplique compresas frías a la víctima
- ☀ Rocíe a la persona con agua fría

# CALAMBRES POR CALOR

Los calambres por calor o espasmos ocurren normalmente en el abdomen, brazos o piernas y actividades físicas intensas. Las personas que sudan mucho mientras realizan actividades físicas intensas son más propensas a los calambres por calor porque este sudor utiliza las sales corporales y la humedad. El bajo nivel de sal en los músculos causa dolorosos calambres. Si usted tiene problemas del corazón o está en una dieta baja en sodio, busque atención médica. Los calambres por calor también pueden ser un síntoma de agotamiento por calor.

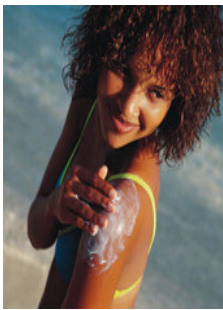


## Tratamiento:

- ☀ Pare toda actividad y siéntese tranquilamente en un lugar fresco
- ☀ Beba jugos ligeros o bebidas deportivas
- ☀ No vuelva a hacer actividades físicas fuertes durante algunas horas después de los calambres terminen porque mayor actividad física puede conducir a agotamiento por calor o insolación.
- ☀ Busque atención médica si los calambres por calor no desaparecen después de una hora.

# QUEMADURAS POR EL SOL

El eritema solar ó quemadura solar debe evitarse porque daña la piel. Las quemaduras solares pueden presentarse si la persona ha estado expuesta al sol y si la piel se pone roja, adolorida o anormalmente caliente. Veinte o treinta minutos antes de salir a aire libre, utilice protector solar con factor solar de 15 o más alto en todas las áreas expuestas de la piel. Se debe aplicar aproximadamente una onza de protector solar en los brazos, piernas, cuello y cara en un adulto normal. Se necesita menos para un niño. Para mejores resultados, la mayoría de los protectores solares necesitan ser aplicados nuevamente cada dos horas. Si nada o suda, no olvide volverse a aplicar el protector solar para estar protegido. El protector solar suele desvanecerse cuando se seca con una toalla. Los protectores solares “a prueba de agua” normalmente protegen durante 80 minutos aun cuando nade o sude. Los productos que son “resistentes al agua” pueden proveer protección por 40 minutos. Asegúrese de revisar la fecha de caducidad de los protectores solares. Utilice humectante de labios con un factor solar de 15 o más alto. No utilice protectores solares en bebés menores de 6 meses. En vez de ello, utilice sombreros, ropa o sombra para proteger a los bebés del sol. Consulte a su médico si la persona con eritema o quemaduras por el sol:



- ☀ tiene menos de un año de edad
- ☀ tiene fiebre
- ☀ tiene ampollas con líquido
- ☀ tiene dolores severos



## Tratamiento:

- ☀ Evite exponerse al sol nuevamente
- ☀ Aplique compresas de agua fría o sumerja la parte quemada por el sol en agua fría
- ☀ Aplique loción humectante en el área afectada. No utilice bálsamos, mantequilla u otros ungüentos.
- ☀ No extirpe las ampollas



Harris County

**HCPHES**

Public Health & Environmental Services

# SARPULLIDO POR CALOR

El sarpullido por calor es una irritación de la piel causada por sudor excesivo durante clima caliente y húmedo. Puede ocurrir en cualquier edad pero es más común en los niños pequeños. Tiene la apariencia de un conjunto de granitos rojos o ampollas pequeñas. El sarpullido normalmente aparece alrededor del cuello y sobre la parte superior del pecho, en las ingles, debajo del seno y en los pliegues de los codos.



## Tratamiento:

- ☀ Busque un lugar más fresco y menos húmedo
- ☀ Mantenga seca el área afectada. Puede usar talco para disminuir las molestias. Evite ungüentos o cremas ya que éstas mantienen la piel caliente y humectada y pueden empeorar el sarpullido.

## Llame a su médico si:

- ☀ El sarpullido no desaparece por sí solo en unos cuantos días.
- ☀ Se presenta una infección en la parte donde tuvo sarpullido o si los granitos se revientan.