

Prevención de enfermedades relacionadas con el calor

Mayo de 2012

Las enfermedades y muertes relacionadas con el calor se pueden prevenir. Las personas sufren de enfermedades relacionadas con el calor cuando sus cuerpos no pueden enfriarse adecuadamente, en especial en altas temperaturas y alta humedad. Las personas en mayor riesgo para las enfermedades relacionadas con el calor son las personas ancianas, los bebés, las personas con enfermedades agudas o crónicas, aquellos con deficiencias cognitivas y las personas que toman ciertos medicamentos. Las agencias deben activar planes de acción relacionados con el calor cuando las temperaturas externas lleguen a 80° y continuar con la implementación mientras la temperatura se eleve.

Tomar precauciones:

- Esté consciente del calor y modifique o re programe las actividades al aire libre conforme a ello.
- Manténgase en áreas con aire acondicionado cuando sea posible y manténganse en la sombra cuando esté al aire libre.
- Beba muchos líquidos, limite la cafeína y coma alimentos bien balanceados, ligeros y regulares.
- Use vestuario flojo, liviano y de colores claros.
- Cuando esté adentro, cubra las ventanas para ayudar a mantener frescas las áreas internas.
- Esté consciente de que los ventiladores no proporcionan frescura, solo mueven el aire caliente.

Tipos de enfermedades relacionadas con el calor:

Agotamiento por calor – una forma más suave de enfermedad relacionada con el calor. Las señales y los síntomas incluyen:

- Sudoración excesiva, palidez, la piel puede sentirse fresca.
- Calambres en los músculos, fatiga, debilidad.
- Mareo, dolor de cabeza, desmayo, náusea o vómitos.
- El ritmo del pulso puede ser rápido y débil y la respiración puede ser rápida y superficial.

Insolación – esta es una **emergencia médica**. Cuando la temperatura del cuerpo de una persona se eleva a niveles peligrosos, puede causar daño en órganos vitales y la muerte. Las señales y los síntomas incluyen:

- Una temperatura corporal extremadamente alta (arriba de 103 °F).
- Piel rojiza, caliente y seca y ausencia de sudoración.
- Ritmo del pulso rápido y fuerte, dolor de cabeza punzante, mareo, náusea o vómitos.

Pasos inmediatos a implementar:

- Si se sospecha que hay insolación o si una persona muestra síntomas extremos de agotamiento por calor, contacte inmediatamente a los Servicios médicos de emergencia (EMS, por sus siglas en inglés).
- Mueva a la persona a una área fresca, con sombra y trate de refrescarle con agua fresca aplicada a la piel. Supervise la temperatura corporal, si es posible.
- Déle líquidos si la persona está alerta y puede tragar.
- Busque seguimiento médico para enfermedades más livianas relacionadas con el calor, tan pronto como le sea posible.

Debe darse capacitación a todo el personal adecuado para prevenir y reconocer enfermedades relacionadas con el calor. Para obtener más información, visite:

www.health.ny.gov/publications/1243/.

Contacte a OPWDD en people.first@opwdd.ny.gov si tiene preguntas o inquietudes sobre la información en este aviso de alerta o si tiene sugerencias para futuros avisos de alerta.

HSA10 – 05/12