

Prevención de enfermedades relacionadas con el calor

Resumen

Los eventos de calor extremo se producen cuando las temperaturas y/o la humedad son mucho más altas de lo habitual para un lugar dada la época del año. Las personas pueden sufrir enfermedades relacionadas con el calor, sobre todo cuando no pueden refrescarse por sí mismas.

Esta hoja informativa ofrece consejos para prevenir, reconocer y tratar los problemas de salud relacionados con el calor.

Quiénes están en riesgo

Cualquiera puede sufrir una enfermedad relacionada con el calor, pero hay personas con mayor riesgo que otras. Entre ellas se incluyen:

- Personas de 65 años o más
- Bebés y niños pequeños
- Personas con sobrepeso
- Personas que realizan trabajos manuales o ejercicio al aire libre
- Personas con enfermedades físicas o mentales, especialmente aquellas con enfermedades cardíacas o hipertensión, o que toman ciertos medicamentos; por ejemplo, para la depresión, el insomnio o la mala circulación.

Incluso las personas jóvenes y sanas pueden sufrir una enfermedad relacionada con el calor si realizan actividades físicas intensas cuando hace calor.

Prevención

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

- **Permanezca en el interior de un lugar fresco** – Visite lugares con aire acondicionado o tome una ducha fría
- **Beba mucho líquido** – Beba muchas bebidas sin alcohol, independientemente de su nivel de actividad.
- **Reponga sales y minerales** – Tome bebidas, como por ejemplo, las deportivas
- **Use ropa apropiada y protección solar** – Elija ropa ligera, holgada y de colores claros.
- **Programa cuidadosamente las actividades al aire libre** – Planifique las actividades al aire libre para las horas de la mañana y de la tarde, cuando la temperatura no es tan alta.

- **Modere su ritmo** – Trabaje despacio si no está acostumbrado a trabajar o realizar ejercicio en condiciones de calor y humedad
- **Preste atención a los demás** – Observe a las demás personas para detectar si pueden estar sufriendo de alguna enfermedad causada por el calor, ya que algunas personas suelen desorientarse o perder el conocimiento con el exceso de calor.
- **No deje niños ni animales en el automóvil** - Incluso a bajas temperaturas, los automóviles pueden calentarse rápidamente hasta alcanzar temperaturas peligrosas.

Enfermedades relacionadas con el calor

Las enfermedades relacionadas con el calor pueden tener diferentes niveles de riesgo y pueden incluir todo lo siguiente:

El sarpullido por calor y **las quemaduras solares** afectan principalmente a la piel y en general no suelen requerir atención médica.

- **Las quemaduras solares** dejan la piel enrojecida, delicada e inusualmente caliente después de estar al sol y pueden tratarse utilizando loción hidratante, evitando pasar más tiempo al sol y manteniendo la piel fresca con compresas frías o agua fría. Las quemaduras solares muy graves o que afecten a bebés menores de 1 año pueden requerir atención médica.
- **El sarpullido por calor** se ve como un grupo de granos rojos o pequeñas ampollas y puede tratarse manteniendo la piel fresca y seca.

Los calambres por calor son dolores o espasmos musculares, y pueden producirse con actividad física intensa, ya que el cuerpo pierde sales y líquidos al sudar debido a las altas temperaturas. Los calambres por calor pueden ser un síntoma de agotamiento por calor, y deben tratarse interrumpiendo todas las actividades durante al menos unas horas y bebiendo jugos o bebidas deportivas. Si los síntomas no se detienen en 1 hora, busque atención médica.

El agotamiento por calor y el golpe de calor son las enfermedades más peligrosas relacionadas con el calor.

- Las personas con **agotamiento por calor** pueden experimentar sudoración intensa, cansancio, debilidad, mareos, dolores de cabeza, náuseas, vómitos, palidez o desmayos. El tratamiento del agotamiento por calor incluye beber bebidas frescas sin alcohol, tomar una ducha fría, un baño de tina o de esponja con agua fría, descansar, trasladarse a un lugar con aire acondicionado y ponerse ropa ligera. Si los síntomas son muy intensos, empeoran, no desaparecen al cabo de una hora o si la persona tiene problemas cardíacos o hipertensión, busque atención médica. Si el agotamiento por calor no se trata y la persona continúa con las actividades, puede convertirse en insolación.
- **El golpe de calor** se produce cuando el cuerpo no puede enfriarse. Los síntomas incluyen temperatura corporal elevada (superior a 103°F, tomada por vía oral), piel enrojecida, caliente y seca (sin sudoración), pulso rápido y fuerte, dolor de cabeza

palpitante, mareos, sensación de malestar, confusión o pérdida de conocimiento. Si una persona sufre un golpe de calor, busque inmediatamente atención médica de urgencia llamando al 911 y comience a refrescar a la persona. Los esfuerzos de enfriamiento deben continuar hasta que llegue la atención médica. Refresque a la persona poniéndola a la sombra, dándole una ducha fría, un baño de tina o de esponja con agua fría, o utilizando paños fríos. NO le dé nada de beber a la persona.

Recursos

CDC: [El calor extremo y su salud](#)

FEMA: [Calor extremo](#)