

## La prevención de las enfermedades causadas por el calor

Spanish

### ¿Qué son las enfermedades causadas por el calor?

Las enfermedades causadas por el calor pueden ocurrir cuando el cuerpo no puede enfriarse adecuadamente por sí solo. El cuerpo normalmente se enfría solo a través del sudor, pero a veces no es suficiente y la temperatura del cuerpo continúa subiendo.

Las enfermedades causadas por el calor varían entre las condiciones leves como las erupciones en la piel o calambres musculares y condiciones más serias tales como la insolación, que puede ocasionar la muerte. El calor puede empeorar la condición de alguien que ya tenga alguna condición médica, como una enfermedad al corazón.

La prevención es lo mejor en cuanto a las enfermedades causadas por el calor.

### ¿Quién está bajo riesgo de las enfermedades causadas por el calor?

Cualquier persona puede sufrir de una enfermedad causada por el calor, no obstante, principalmente están bajo riesgo en particular:

- Las personas mayores, de más de 65 años, especialmente las que viven solas sin aire acondicionado
- Los bebés
- Mujeres encinta y las madres que estén amamantando
- Las personas que se encuentran mal físicamente, en especial las que tengan alguna enfermedad al corazón o presión arterial alta
- Las personas que toman medicamentos para enfermedades mentales

Las personas mayores son más propensas al estrés del calor que las personas jóvenes debido a que su cuerpo no puede ajustarse bien a los cambios de temperatura repentinos. Si tuvieran alguna condición crónica médica y estén tomando medicamento que pueda interferir con la capacidad para regular la temperatura del cuerpo.

### Heat-related illness:

#### Heat cramps

Los calambres por el calor son dolores musculares o espasmos, se sienten generalmente en el abdomen, brazos o piernas. Pueden ocurrir después de realizar actividades extenuantes en temperaturas calurosas cuando el cuerpo ha perdido la sal y el agua. Aquellos pueden ser síntomas del agotamiento por el calor.

#### Heat exhaustion

La agotación por el calor es una condición seria que puede desarrollarse en una insolación.

Las señales de aviso pueden incluir:

- Palidez y sudores
- Aceleración del ritmo del corazón
- Calambres musculares, debilidad
- Mareos, dolor de cabeza
- Náusea, vómitos
- Desmayos

#### Heat stroke

La insolación es una condición de emergencia que amenaza la vida. Ocurre cuando el cuerpo no puede prevenir que la temperatura aumente con rapidez.

Los síntomas pueden ser iguales que los del agotamiento por el calor, pero la piel puede estar seca sin sudor y la condición mental de la persona tal vez deteriore. Tal vez que caminen tambaleándose, verse confundido, tener ataques, colapsar y perder el conocimiento.

### ¿Qué puede hacer para protegerse Ud. mismo y a otras personas?

La prevención es lo mejor.

- Beba mucha agua y líquido (sin alcohol). Tome nota: si su médico generalmente le limita el líquido o si estuviera con pastillas para la retención de líquido, Ud. debe de consultar con él sobre la cantidad de fluidos que debe beber en temperaturas calurosas.
- Permanezca dentro de la casa, en lo posible con aire acondicionado, o en la sombra
- Tome una ducha o baño frío
- Use ropa ligera y floja
- Reduzca la actividad física
- Controle a personas mayores, enfermas y débiles que pueden necesitar ayuda para sobrellevar el calor
- Nunca deje a nadie en un vehículo estacionado y bajo llave
- No dependa de ventiladores para refrescar a las personas a no ser que haya suficiente ventilación
- Reconozca las señales y síntomas de la exposición excesiva al calor y entérese de cómo responder

### En el caso de que deba permanecer al aire libre en el calor

- Limite las actividades en el aire libre a las mañanas y tardes
- Protégase a sí misma del sol y póngase crema protectora para el sol cuando esté en el aire libre, póngase un sombrero y cubra la piel expuesta
- Descanse con regularidad en la sombra y beba líquidos frecuentemente

## What to do for heat cramps

- Para cualquier actividad y siéntese en un lugar fresco
- Aumente la ingestión de fluidos
- Descanse unas horas antes de volver a cualquier actividad
- Pida consejo médico si no se sintiera mejor

## Lo que debe hacer para ayudar en casos de agotamiento por el calor:

- Lleve a la persona a un lugar fresco y acuéstela
- Quítele la ropa exterior
- Mójela la piel con agua fresca o con paños mojados
- Pida consejos médicos

## Lo que debe hacer para ayudar en casos de insolación:

- Llame a una ambulancia
- Lleve a la persona a un lugar fresco y acuéstela
- Quítele la ropa y mójela la piel con agua, abanicándola continuamente
- Coloque a una persona inconsciente de lado y despeje sus vías de respiración

## Información adicional

Si estuviera preocupado de que alguien esta sufriendo de alguna enfermedad causada por el calor contacte a su médico de cabecera.

Para mayores consejos o para información sobre la salud, contacte a:

*Nurse on Call* [la enfermera de turno] en el 1300 60 60 24

Otra información útil se puede encontrar en:

[www.bt.cdc.gov/disasters/extremeheat/](http://www.bt.cdc.gov/disasters/extremeheat/)

[www.betterhealth.vic.gov.au/](http://www.betterhealth.vic.gov.au/)