

HOJA DE DATOS

Calor

El calor puede crear serios problemas de salud. Usualmente los ancianos, los niños muy pequeños, las mujeres embarazadas, las personas enfermas y aquellas sin aire acondicionado son los más afectados por el calor.

Los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor incluyen sudoración profusa, calambres musculares, debilidad, mareos, náusea, pulso débil pero rápido, y dolores de cabeza. Las personas con estos síntomas deben encontrar sombra, tomar agua lentamente y asegurarse de contar con buena ventilación.

Si los líquidos no se reemplazan pronto, esto puede dar pie a un golpe de calor o shock térmico, lo que causa una temperatura corporal extremadamente alta, piel roja y seca, pulso acelerado, confusión, daño cerebral, pérdida del conocimiento, y muerte. Para ayudar a una persona que presente síntomas severos, lleve a la víctima a la sombra y llame a servicios médicos de emergencia y empiece a enfriar a la persona inmediatamente con agua fresca, con un ventilador o abanicando.

Mantenerse en un área con aire acondicionado, ya sea en casa o en un lugar público como un centro comercial, una biblioteca o un centro recreativo, es la forma más efectiva de combatir el calor. Si el aire acondicionado no está disponible, cierre las persianas de las ventanas y utilice ventilación cruzada y ventiladores para enfriar las habitaciones. Una ducha o baño fresco también es una forma efectiva para bajar la temperatura. Limite el uso de las estufas u hornos para mantener bajas las temperaturas de la casa.

Los niños pueden deshidratarse rápidamente. Necesitan tomar líquidos frecuentemente, especialmente agua, y vestir ropa ligera y holgada de colores claros. Evite las bebidas que estén muy endulzadas o que contengan cafeína. Revise a los niños frecuentemente, especialmente si están jugando afuera bajo temperaturas altas.

Otras precauciones por el calor incluyen:

- Nunca deje a nadie dentro de un vehículo cerrado y estacionado bajo condiciones de clima caluroso, incluso si es por un periodo corto de tiempo.
- Beba muchos líquidos, pero evite las bebidas con alcohol, cafeína o con mucho azúcar. Empiece a tomar líquidos antes de salir al calor.

- Planee las actividades extenuantes para temprano en la mañana o para la noche, cuando las temperaturas son más bajas.
- Tome descansos frecuentes cuando trabaje al aire libre.
- Use bloqueador solar, sombreros y ropa holgada de colores claros.
- Siempre que sea posible, manténgase en el interior con el aire acondicionado.
- Coma más frecuentemente, pero asegúrese de que los alimentos sean balanceados y ligeros.
- No vista a los bebés con ropa pesada ni los envuelva en cobijas.
- Revise frecuentemente a los ancianos o a las personas enfermas o que puedan necesitar ayuda.
- Consulte con un doctor sobre los efectos del sol y el calor cuando tome medicamentos recetados, especialmente diuréticos y antihistamínicos.
- Ante las primeras señales de una enfermedad causada por el calor, muévase a un sitio más fresco, descanse unos cuantos minutos y luego beba un líquido fresco lentamente. Busque atención médica inmediatamente si las condiciones no mejoran.

La mejor defensa en contra de las enfermedades causadas por el calor, es la prevención. Mantenerse fresco, tomar suficientes líquidos, usar ropa fresca y dar seguimiento a las actividades al aire libre, son elementos clave para mantenerse saludable durante condiciones de clima caliente.

