

Preguntas frecuentes sobre el calor extremo

1. ¿Cómo reacciona el cuerpo a la exposición al calor extremo?

La gente sufre de enfermedades relacionadas con el calor cuando el sistema de control de temperatura del cuerpo está sobrecargado. El cuerpo normalmente se enfría a través de la sudoración. Pero en ciertas condiciones, solo sudar no es suficiente. En estos casos, la temperatura corporal de una persona aumenta rápidamente. Cuando las temperaturas corporales son muy elevadas, pueden dañar el cerebro u otros órganos vitales.

Son diversos los factores que afectan la capacidad del cuerpo para mantenerse fresco durante los días de calor extremo. Cuando la humedad es alta, el sudor no se evapora con suficiente rapidez, lo que impide que el cuerpo libere el calor rápidamente. Otras condiciones que pueden limitar la capacidad para controlar la temperatura son la edad (ancianos y niños de 0 a 4 años), la obesidad, la fiebre, la deshidratación, enfermedades cardíacas, enfermedades mentales, una circulación deficiente, quemaduras solares y el consumo de alcohol y de medicamentos recetados.

2. ¿Quiénes son más susceptibles a las enfermedades relacionadas con el calor?

Los más susceptibles a estas enfermedades son los bebés y niños de hasta 4 años de edad, las personas de 65 años de edad en adelante, las obesas y las que están enfermas o están tomando ciertos medicamentos.

3. ¿Qué es el golpe de calor?

El golpe de calor es la enfermedad más grave relacionada con el calor. Ocurre cuando el cuerpo no está en condiciones de controlar su temperatura. La temperatura del cuerpo aumenta rápidamente, el mecanismo de sudoración falla y el cuerpo no logra reducir su temperatura. La temperatura corporal puede llegar hasta los 106°F (41°C) o más en 10 a 15 minutos. El golpe de calor puede provocar la muerte o algún tipo de discapacidad permanente si no es tratado de inmediato.

4. ¿Cuáles son las señales del golpe de calor?

Las señales del golpe de calor varían, pero pueden incluir de las siguientes:

- Una temperatura corporal extremadamente elevada (por encima de 103°F ó 39.5°C)
- Piel enrojecida, caliente y seca (sin sudor)
- Pulso rápido y fuerte
- Dolor de cabeza palpitante
- Mareo
- Náuseas
- Confusión
- Pérdida del conocimiento

5. ¿Qué debo hacer si veo a alguien con señales de golpe de calor?

Si usted observa alguna de estas señales, es probable que se trate de una emergencia que puede ser mortal.

Pídale a alguien que solicite ayuda médica inmediata mientras usted empieza a enfriar a la víctima. Haga lo siguiente:

- Lleve a la víctima a un área sombreada.
- Enfríe a la víctima rápidamente con cualquier método a su disposición. Por ejemplo, introduzca a la víctima en una bañera con agua fría o bajo una ducha fría; rocíela con agua fría con una manguera; aplíquela agua en todo el cuerpo con una esponja; o, si hay poca humedad, envuelva a la víctima en una sábana fría y mojada y abaníquela vigorosamente.
- Vigile la temperatura corporal y siga tratando de enfriar a la víctima hasta que su temperatura descienda a 101-102°F (entre 38°C y 39°C).
- Si el personal médico de emergencia tarda en llegar, llame al servicio de urgencias de un hospital y pídale instrucciones adicionales.
- No le dé a la víctima bebidas alcohólicas.
- Consiga asistencia médica lo antes posible.

6. ¿Qué es el agotamiento por calor?

El agotamiento por calor es una forma leve de enfermedad por calor que puede aparecer después de varios días de exposición a altas temperaturas y una inadecuada o deficiente reposición de líquidos. Las personas más susceptibles al agotamiento por calor son los ancianos, los hipertensos y quienes trabajan o hacen ejercicios en ambientes calurosos.

7. ¿Cuáles son las señales del agotamiento por calor?

Entre las señales del agotamiento por calor figuran las siguientes:

- Sudoración copiosa
- Palidez
- Calambres musculares
- Cansancio
- Debilidad
- Mareo
- Dolor de cabeza
- Náuseas o vómitos
- Desmayo

Es probable que la piel esté fría y húmeda. El pulso será rápido y débil y la respiración será rápida y superficial. Si no se atiende, el agotamiento por calor puede convertirse en golpe de calor. Busque atención médica si los síntomas empeoran o duran más de una hora.

8. ¿Qué medidas pueden tomarse para enfriar el cuerpo cuando sufre de agotamiento por calor?

- Tomar bebidas frescas y no alcohólicas.
- Descansar.
- Ducharse, bañarse o esponjarse con agua fría.
- Buscar un lugar con aire acondicionado.
- Ponerse ropa ligera.

9. **¿Qué son los calambres por calor y a quiénes afectan?**

Los calambres por calor son dolores o espasmos musculares, usualmente en el abdomen, los brazos o las piernas, que pueden estar asociados a una actividad extenuante. Las personas que sudan mucho mientras realizan actividades intensas son propensas a sufrir calambres por calor. Este sudor agota la sal y la humedad del cuerpo. El bajo nivel de sal en los músculos produce calambres dolorosos. Los calambres por calor también pueden ser un síntoma de agotamiento por calor. Si usted tiene problemas cardíacos o sigue una dieta baja en sodio, busque atención médica para los calambres.

10. **¿Qué debo hacer si tengo calambres por calor?**

Si no se precisa de atención médica, siga las siguientes instrucciones:

- Suspenda toda actividad y siéntese tranquilamente en un lugar fresco.
- Beba un jugo liviano o una bebida deportiva.
- No reanude ninguna actividad intensa por unas cuantas horas después de que se alivien los calambres, de lo contrario, puede sufrir de agotamiento por calor o golpe de calor.
- Busque atención médica si los calambres no desaparecen en una hora.

11. **¿Qué es el sarpullido por calor?**

El sarpullido por calor es una irritación de la piel ocasionada por el sudor excesivo en un clima caliente y húmedo. Puede ocurrir a cualquier edad, pero es más común entre los niños pequeños. El sarpullido por calor tiene la apariencia de un conjunto de granitos enrojecidos o de pequeñas ampollas. Es más probable que aparezca en el cuello, la parte superior del pecho, las ingles, debajo de los senos y en los pliegues de los codos.

12. **¿Cuál es el mejor tratamiento para el sarpullido por calor?**

El mejor tratamiento para el sarpullido por calor es buscar un sitio más fresco y menos húmedo. Mantenga la parte afectada seca. Puede utilizar talco para mayor comodidad, pero evite los ungüentos o cremas porque conservan el calor y la humedad de la piel y pueden empeorar la situación.

13. **¿Acaso los medicamentos aumentan el riesgo de sufrir una enfermedad relacionada con el calor?**

El riesgo de que se presente una enfermedad relacionada con el calor puede que aumente entre las personas que toman los siguientes medicamentos: (1) drogas psicotrópicas, que afectan el funcionamiento psíquico, la conducta o la experiencia (p.ej. el haloperidol o la clorpromazina); (2) medicamentos contra la enfermedad de Parkinson, ya que pueden inhibir la transpiración; y (3) tranquilizantes tales como las fenotiacinas, las butirofenonas y los tioxantenos.

14. **¿Son eficaces los ventiladores en la prevención de las enfermedades relacionadas con el calor?**

Los ventiladores eléctricos pueden crear un ambiente más cómodo, sin embargo, cuando la temperatura llega casi a

los 100°F (cerca de los 35°C), los ventiladores no prevendrán las enfermedades relacionadas con el calor. Una mejor manera de mantenerse fresco es ducharse o bañarse con agua fría o trasladarse a un lugar con aire acondicionado. El aire acondicionado constituye el mejor factor de protección contra las enfermedades relacionadas con el calor. La exposición al aire acondicionado, aunque sólo sea por unas cuantas horas al día, reducirá el riesgo de estas enfermedades. Considere visitar un centro comercial o una biblioteca pública por unas cuantas horas.

15. **¿Cómo pueden las personas proteger su salud cuando las temperaturas son extremadamente altas?**

Recuerde mantenerse fresco y utilizar el sentido común. Beba líquidos en abundancia, reponga las sales y los minerales, lleve ropa adecuada y aplíquese un protector solar, reduzca su actividad, permanezca en un interior fresco, programe con cuidado las actividades al aire libre, acuerde un sistema de cuidado mutuo con sus amigos, vigile a las personas más susceptibles y ajústese al medio ambiente.

16. **¿Cuánto debo beber cuando hace calor?**

Cuando hace calor, debe ingerir más líquidos de lo que le indique la sed. Aumente el consumo de líquidos independientemente de su nivel de actividad. Si realiza ejercicios intensos en un ambiente caluroso, beba de dos a cuatro vasos (16-32 onzas) de líquidos frescos cada hora. Evite las bebidas que contienen alcohol ya que, de hecho, le harán perder más líquido.

17. **¿Debo tomar tabletas de sal cuando hace mucho calor?**

No tome tabletas de sal a menos que se lo indique el médico. La sudoración copiosa elimina las sales y los minerales del organismo. Estos elementos son necesarios para su organismo y hay que reponerlos. La forma más fácil y segura de hacerlo es con la comida y la bebida. Beba jugos de fruta o un refresco deportivo cuando haga ejercicios o trabaje bajo el calor intenso.

18. **¿Cuál es la ropa más adecuada para el calor o durante una ola de calor?**

Vístase lo más ligero posible cuando esté en casa. Prefiera ropa holgada, liviana y de colores claros. En pleno sol, un sombrero de ala ancha le proporcionará sombra y le mantendrá fresca la cabeza. Si sale al aire libre, no deje de aplicarse protector solar 30 minutos antes y aplicárselo nuevamente según las instrucciones que aparecen en el envase. Las quemaduras solares reducen la capacidad del cuerpo para enfriarse y ocasionan la pérdida de fluidos corporales. También producen dolor y daños a la piel.

19. **¿Qué debo hacer si trabajo en un ambiente caluroso?**

Controle su ritmo de actividad. Si no está acostumbrado a trabajar o a hacer ejercicios en un ambiente caluroso, comience despacio y aumente el ritmo poco a poco. Si cuando hace mucho calor, el esfuerzo excesivo acelera su ritmo cardíaco y dificulta su respiración, INTERRUMPA toda actividad. Resguárdese en una zona fresca o al menos a la sombra y descanse, en especial si sufre mareos, confusión, debilidad o pérdida del conocimiento.