

# Manténgase fresco durante el calor del verano

El calor del verano puede ser peligroso para cualquiera. Algunas personas están en riesgo de sufrir efectos graves para la salud, incluida la muerte, si se acaloran. Esto es lo que necesita saber sobre los efectos del clima caluroso y qué puede hacer para refrescarse.

## ¿Qué debo hacer antes de una ola de calor?

- Conozca los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor (ver tabla a la derecha).
- Asegúrese de que puede abrir las ventanas y de que el acondicionador de aire funcione correctamente.
- Busque los lugares donde pueda refrescarse; pregunte a los funcionarios locales sobre los centros de enfriamiento en su área. Si no hay ninguno, identifique edificios con aire acondicionado adonde puede ir (como bibliotecas, centros comerciales, supermercados o casas de amigos).
- Elija a una persona a la que pueda llamar para solicitar ayuda o que pueda controlar su estado.
- Hable con su médico o farmacéutico para aprender más sobre los medicamentos que pueden hacerlo más sensible al sol o al calor.



## ¿Acalorado?

Las enfermedades relacionadas con el calor ocurren cuando el cuerpo es incapaz de enfriarse a sí mismo. Las enfermedades más comunes son el golpe de calor (golpe de sol), la insolación, los calambres y la urticaria por el calor. A continuación le presentamos los síntomas y las respuestas de primeros auxilios.

Enfermedad	Síntomas	Qué hacer
<b>Golpe de calor (golpe de sol)</b>  <b>Es una EMERGENCIA</b> <b>Actúe CON RAPIDEZ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piel enrojecida, seca y caliente</li> <li>• Pulso acelerado</li> <li>• Temperatura corporal <math>\geq 105^\circ\text{F}</math> (<math>40.5^\circ\text{C}</math>)</li> <li>• Pérdida de la atención</li> <li>• Confusión</li> <li>• Pérdida del conocimiento o coma</li> <li>• Respiración rápida o superficial</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Llame al 911 inmediatamente.</li> <li>• Refresque a la persona rápidamente.</li> <li>• Llévela a un lugar fresco y déle un baño con agua o de esponja fresca, use un ventilador y aire acondicionado.</li> <li>• Envuelva bolsas de hielo en un paño y aplíquelas sobre el cuello, las muñecas, los tobillos y las axilas.</li> <li>• Sáquele la ropa y envuelva a la persona en sábanas mojadas frescas.</li> </ul>
<b>Insolación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sudoración intensa</li> <li>• Desmayos</li> <li>• Vómito</li> <li>• Piel fría, pálida y húmeda</li> <li>• Mareos</li> <li>• Dolor de cabeza</li> <li>• Náuseas</li> <li>• Debilidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La insolación puede llevar rápidamente a un golpe de calor; si los síntomas empeoran o no mejoran, consiga ayuda médica.</li> <li>• Lleve a la persona a un lugar fresco.</li> <li>• Afloje la ropa y aplique paños fríos y húmedos sobre el cuello, el rostro y los brazos.</li> <li>• Haga que la persona beba sorbos de agua lentamente. Déle medio vaso de agua cada 15 minutos hasta llegar a 1 cuarto de galón (casi 1 litro). Deje de darle agua si comienza a vomitar.</li> </ul>
<b>Calambres por calor</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calambres musculares en la zona abdominal o en las extremidades</li> <li>• Sudoración intensa</li> <li>• Náuseas suaves</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lleve a la persona a un lugar fresco.</li> <li>• Aplique presión firme sobre el músculo acalambrado.</li> <li>• Estire suavemente el músculo acalambrado y sostenga por 20 segundos, seguidos de un masaje suave.</li> <li>• Haga que la persona beba agua fría.</li> </ul>
<b>Urticaria por calor</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Irritación de la piel que parece un grupo de granos rojos o ampollas pequeñas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lleve a la persona a un lugar fresco.</li> <li>• Mantenga el área afectada seca.</li> <li>• Haga que la persona use talco para estar más cómoda.</li> </ul>

## ¿Qué puedo hacer durante una ola de calor?

- Use acondicionador de aire para refrescar el ambiente o vaya a un lugar con aire acondicionado.
- Si no tiene acondicionador de aire en su casa, abra las ventanas y persianas en la parte con sombra y ciérrelas en la parte con sol para intentar refrescarla.
- Beba suficiente líquido, pero evite el alcohol, la cafeína y las bebidas con azúcar.
- Gáñele al calor con duchas y baños fríos.
- Tómese descansos regulares de la actividad física.
- Evite la actividad agotadora durante la parte más calurosa del día (entre las 11 a. m. y las 4 p. m.).
- Vista ropa suelta, liviana y de colores claros para ayudarlo a mantenerse fresco.
- Manténgase lejos del sol cuanto sea posible.
- Use pantalla solar y un sombrero ventilado (por ejemplo, de paja o de malla) cuando esté al sol aun si está nublado.
- Nunca deje a los niños, mascotas o personas con necesidades especiales en un automóvil estacionado, incluso por poco tiempo. La temperatura en el automóvil puede ser peligrosa al cabo de unos pocos minutos.
- Controle el estado de sus vecinos, familiares y amigos, especialmente de los ancianos o personas con necesidades especiales.



## Conserve el agua y la energía durante los golpes de calor

- No coloque su termostato a menos de 78 °F (25.5 °C).
- Sólo utilice el acondicionador de aire en las habitaciones que está usando.
- Apague las luces y los artefactos no esenciales que no esté usando.
- Sólo use el lavavajillas y el lavarropa con carga completa y durante las horas de baja demanda de energía (entre las 11 p. m. y las 7 a. m.).
- Sólo riegue el césped en la mañana temprano o a la noche.
- Almacene agua para beber en el refrigerador (para no tener que dejar correr el agua del grifo hasta que se enfríe).
- Descongele los alimentos en el refrigerador durante la noche o en el microondas (en lugar de descongelarlos haciendo correr el agua).
- Tome duchas cortas.
- Cuando tome un baño, sólo llene la bañera a la mitad.
- Cierre el grifo mientras se cepilla los dientes.

## ¿Quiénes están en mayor riesgo con el calor?

- Adultos mayores
- Niños pequeños
- Personas con sobrepeso/obesas
- Personas que no transpiran normalmente
- Personas con enfermedades crónicas como antecedentes de deshidratación, problemas cardíacos y problemas respiratorios o de los pulmones
- Personas que trabajan en el exterior o en lugares calientes
- Personas que toman ciertos medicamentos que causan sensibilidad al sol o interfieren con la habilidad del cuerpo para sudar o permanecer fresco. Algunos medicamentos que afectan el sistema de enfriamiento del cuerpo incluyen los antihistamínicos, los antidepresivos, las pastillas para dormir de venta libre, las pastillas para la diarrea, los betabloqueantes, los medicamentos contra el mal de Parkinson y los medicamentos psiquiátricos. No deje de tomar los medicamentos a menos que se lo indique su médico.

## Para obtener más información

Departamento de Salud del Estado de Nueva York  
Centro de Salud Ambiental  
800-458-1158

[health.ny.gov](http://health.ny.gov)

Sitio web del CDC sobre el calor extremo  
[www.bt.cdc.gov/disasters/extremeheat](http://www.bt.cdc.gov/disasters/extremeheat)

Iniciativa para ancianos (Aging Initiative) de la  
Agencia de Protección Ambiental (Environmental  
Protection Agency, EPA)

[epa.gov/aging](http://epa.gov/aging)

Isla de Calor de la EPA (EPA's Heat Island)  
[epa.gov/heatisland](http://epa.gov/heatisland)

Índice de calor (sensación térmica) del Servicio  
Meteorológico Nacional

[nws.noaa.gov/om/heat/index.shtml](http://nws.noaa.gov/om/heat/index.shtml)

Proyecto de Concientización sobre la Ola de Calor  
(Heat Wave Awareness Project)

[isse.ucar.edu/heat/web.html](http://isse.ucar.edu/heat/web.html)