

Calor extremo: guía de prevención para promover su salud y seguridad

Las muertes y enfermedades relacionadas con el calor son prevenibles, sin embargo, anualmente muchas personas sucumben al calor extremo. Históricamente, desde 1979 hasta 1999, la excesiva exposición al calor provocó la muerte de 8,015 personas en los Estados Unidos. En este período se registraron más muertes por calor extremo en este país que por huracanes, relámpagos, tornados, inundaciones y terremotos juntos. En 2001, se registraron 300 muertes por calor extremo.

Las personas se enferman por exposición al calor cuando sus cuerpos no pueden compensar el calor ni enfriarse adecuadamente. El cuerpo normalmente se enfría al sudar. Pero en ciertas condiciones, solamente 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. 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 relacionadas con el riesgo incluyen la edad, obesidad, fiebre, deshidratación, enfermedades del corazón, enfermedad mental, mala circulación, eritema solar (quemaduras de sol), uso de algunos medicamentos con receta médica y consumo de alcohol.

Debido a que las muertes relacionadas con el calor son prevenibles, la gente debe saber quién corre mayor peligro y qué acciones se pueden tomar para prevenir las enfermedades y muertes relacionadas con el calor. Las personas mayores, las muy jóvenes y aquellas con enfermedades mentales y enfermedades crónicas son las más susceptibles. Sin embargo, hasta las personas jóvenes y saludables pueden sucumbir al calor si realizan actividades físicas extenuantes cuando hace calor. El aire acondicionado constituye el mejor factor de protección contra las enfermedades y las muertes relacionadas con el calor. Si una casa no tiene aire acondicionado, se puede reducir el riesgo de contraer una enfermedad por calor pasando más tiempo en establecimientos públicos con aire acondicionado.

Las actividades realizadas durante el verano, sean éstas en los parques o en una obra de construcción, deben ser equilibradas con medidas que apoyen los mecanismos de enfriamiento del organismo y ayuden a prevenir las enfermedades relacionadas con el calor. Este panfleto indica cómo prevenir y reconocer los problemas de salud relacionados con el calor y cómo lidiar con ellos.

¿Qué es el calor extremo?

El calor extremo se define como temperaturas que se sitúan en 10 grados o más por encima de la temperatura alta promedio para una región y permanecen así por varias semanas. Cuando el aire húmedo y nebuloso en la superficie terrestre queda atrapado en una "cúpula" de presión atmosférica alta, se producen condiciones atmosféricas húmedas y sofocantes, lo que empeora la incomodidad producida por las altas temperaturas. Mientras que las condiciones excesivamente secas y calientes pueden provocar tormentas de polvo y disminuir la visibilidad. Las sequías se dan cuando no caen lluvias sustanciales por un largo período. Una ola de calor aunada a la sequía produce una situación muy peligrosa.

Durante la temporada de calor

Para proteger su salud cuando las temperaturas son extremadamente altas, recuerde mantenerse fresco y usar el sentido común. Los siguientes consejos le serán útiles:

Beba líquidos en abundancia

Durante las temporadas de mucho calor, debe ingerir más líquidos, independientemente de su nivel de actividad. No espere a tener sed para beber. Si realiza ejercicios intensos en un ambiente caluroso, beba de dos a cuatro vasos (16-32 onzas) de líquidos frescos cada hora.

Advertencia: si su médico le limita en general la cantidad de líquido que puede beber o le ha recetado pastillas diuréticas, pregúntele cuánto debería beber cuando hace calor.

No beba líquidos que contengan cafeína, alcohol o grandes cantidades de azúcar, pues en realidad le hacen perder más líquido corporal. Además, evite las bebidas muy frías porque pueden causar calambres estomacales.

Reponga sales y minerales

La sudoración excesiva hace que el cuerpo pierda sales y minerales. Estos elementos son necesarios para su organismo, por lo que debe reponerlos. Si tiene que hacer ejercicios, tome de dos a cuatro vasos de líquidos fríos sin alcohol cada hora. Las bebidas deportivas pueden reponer las sales y los minerales que pierde al sudar. Sin embargo, si usted mantiene una dieta baja en sal, hable con su médico antes de tomar bebidas deportivas o pastillas de sal.

Use ropa adecuada y protector solar

Vístase lo más ligero posible cuando esté en casa. Prefiera ropa holgada, ligera y de colores claros. Los eritemas solares (quemaduras solares) reducen la capacidad del cuerpo para enfriarse y hacen que pierda líquido. También producen dolor y daños a la piel. Si necesita salir, protéjase del sol llevando puesto un sombrero de ala ancha (que también lo mantiene más fresco) y anteojos de sol y aplíquese protector solar de Factor 15 o más alto (los productos más eficaces indican "amplio espectro" o "protección contra

UVA/UVB” en sus etiquetas) 30 minutos antes de salir. Aplíquese nuevamente el protector solar según las indicaciones del envase.

Planifique cuidadosamente las actividades al aire libre

Si necesita estar afuera, trate de limitar sus actividades a las horas de la mañana y del atardecer. Trate de descansar a la sombra de manera que su termostato corporal tenga la oportunidad de recuperarse.

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 el esfuerzo excesivo en un ambiente caluroso acelera su ritmo cardíaco y dificulta su respiración, **INTERRUMPA** toda actividad. Vaya a un área fresca, o al menos a la sombra, y descanse, en especial si sufre mareos, confusión, debilidad o pérdida del conocimiento.

Permanezca en ambientes cerrados y frescos

Permanezca adentro y, si es posible, en un lugar con aire acondicionado. Si su casa no tiene aire acondicionado, vaya a un centro comercial o a la biblioteca pública, pues incluso unas pocas horas en un ambiente con aire acondicionado pueden ayudar a su cuerpo a mantenerse más fresco cuando vuelva al calor. Averigüe con su departamento de salud local si existen albergues de refugio para protegerse del calor en su área. Los ventiladores eléctricos pueden proporcionar comodidad, pero cuando la temperatura llega casi a los 100°F (cerca de los 35°C), los ventiladores no son suficientes para evitar que sobrevengan enfermedades relacionadas con el calor. Una mejor manera para mantenerse fresco es ducharse o bañarse con agua fría o trasladarse a un lugar con aire acondicionado. Utilice menos la estufa y el horno para mantener más baja la temperatura de su casa.

Acuerde un sistema de cuidado mutuo con sus amigos ("Buddy System")

Cuando esté trabajando a altas temperaturas, esté pendiente de sus compañeros de trabajo y pídale a alguien que haga lo mismo con usted. Las enfermedades inducidas por el calor pueden crear confusión o pérdida del conocimiento en una persona. Si usted tiene 65 años de edad o más, pídale a un amigo o familiar que se comuniquen con usted dos veces al día durante las olas de calor. Si usted conoce a alguien de esta edad, vigílelo por lo menos dos veces al día.

Vigile a los más susceptibles

Aun cuando cualquier persona puede sufrir en cualquier momento una enfermedad relacionada con el calor, algunas de ellas son más susceptibles que otras.

- Los bebés y los niños de hasta cuatro años de edad son sensibles a los efectos de las altas temperaturas y necesitan que otros les regulen el ambiente y suministren suficientes líquidos.
- Las personas de 65 años de edad en adelante no pueden compensar el estrés por calor de manera eficaz y puede que sientan menos los cambios de temperatura y no reaccionen.
- Es probable que las personas con sobrepeso sean propensas a enfermarse por calor debido a su tendencia a retener más calor corporal.
- Las personas que se ejercitan o trabajan demasiado pueden deshidratarse y ser susceptibles a enfermarse por calor.
- El calor extremo puede afectar a las personas que tienen una enfermedad física, especialmente una afección cardíaca o hipertensión arterial, o las que toman ciertos medicamentos, tales como antidepresivos o medicinas contra el insomnio, o tienen problemas de circulación.

Visite a los adultos expuestos a mayor riesgo al menos dos veces al día y observe cuidadosamente si presentan síntomas de agotamiento por calor o golpe de calor. Los bebés y los niños pequeños, por supuesto, deben ser observados con mayor frecuencia.

Adáptese al medio ambiente

Sepa que su cuerpo se estresará con cualquier cambio imprevisto de temperatura, como las olas de calor a principio del verano. Su tolerancia al calor será mayor si limita la actividad física hasta acostumbrarse al calor. Si viaja a un sitio con un clima más caliente, aclímase por unos días antes de hacer cualquier ejercicio vigoroso y aumente el ritmo de actividad poco a poco.

Utilice el sentido común

Recuerde mantenerse fresco y utilizar el sentido común.

- Evite las comidas calientes y pesadas, pues aumentan el calor corporal.
- Beba en abundancia y reponga las sales y los minerales en su cuerpo.
- Vista a los bebés y niños con ropa fresca y holgada y cúbrales la cabeza y la cara con un sombrero o una sombrilla.
- Limite la exposición al sol en las horas de medio día y en sitios expuestos a mucho sol, como las playas.
- No deje a los bebés, los niños ni a las mascotas en un automóvil estacionado.
- Ofrezca a las mascotas suficiente agua fresca y deje el agua a la sombra.

Emergencias de salud durante los días de mucho calor

Inclusive temporadas cortas con altas temperaturas pueden causar graves problemas de salud. Hacer mucho en un día de mucho calor, estar mucho tiempo al sol o en un sitio demasiado caliente puede provocar una enfermedad por calor. Entérese de cuáles son los síntomas de los trastornos ocasionados por el calor y de la sobre-exposición al sol y esté listo para dar los primeros auxilios.

Golpe de calor

El golpe de calor sobreviene cuando el cuerpo no puede regular su temperatura. La temperatura corporal se eleva rápidamente, el mecanismo del sudor falla y el cuerpo pierde la capacidad de enfriarse. La temperatura del cuerpo puede llegar hasta los 106°F (41°C) o más en 10 a 15 minutos. La insolación puede provocar la muerte o algún tipo de discapacidad permanente si no es tratada de inmediato.

Cómo reconocer el golpe de calor

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

- Una temperatura corporal extremadamente elevada (superior a los 103°F o 39.5°C tomada por vía oral)
- Piel enrojecida, caliente y seca (sin sudor)
- Pulso rápido y fuerte
- Dolor de cabeza palpitante
- Mareo
- Náuseas
- Confusión
- Pérdida del conocimiento

Qué hacer

Si observa alguno de estos síntomas, puede que se trate de una emergencia 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 utilizando cualquier método disponible. Por ejemplo, sumerja a la persona en una tina con agua fría; colóquela bajo una ducha fría; rocíela con agua fría con una manguera de jardín; aplíquele compresas de agua fría; o, si la humedad es baja, envuelva a la víctima en una sábana mojada y abaníquela vigorosamente.
- Esté atento a la temperatura corporal y siga tratando de bajar la temperatura hasta los 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 ofrezca de beber a la víctima.
- Consiga asistencia médica lo antes posible.

Algunas veces, los músculos de la víctima se contraen involuntariamente a consecuencia del golpe de calor. Si esto sucede, trate de que la víctima no se lastime, pero no le coloque ningún objeto en la boca ni le dé de beber. Si vomita, coloque a la víctima de costado para mantener las vías respiratorias despejadas.

Agotamiento por calor

El agotamiento por calor es una enfermedad por calor más leve que puede aparecer después de varios días de exposición a altas temperaturas y una inadecuada o insuficiente reposición de líquidos. Es la respuesta del organismo a la pérdida excesiva de agua y de sales a través del sudor. Quienes tienden más al agotamiento por calor son los ancianos, las personas con hipertensión arterial y quienes trabajan o hacen ejercicios en ambientes calurosos.

Cómo reconocer el agotamiento por calor

Entre las señales de agotamiento por calor figuran las siguientes:

- Sudor copioso
- Palidez
- Calambres musculares
- Cansancio
- Debilidad
- Mareo
- Dolor de cabeza
- Náuseas o vómitos
- Desmayo

Es probable que la piel esté fría y húmeda. El pulso de la víctima 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 de inmediato si la víctima presenta alguna de las siguientes condiciones:

- Los síntomas son graves
- La víctima tiene problemas cardíacos o hipertensión arterial

De no ser así, ayude a la víctima a enfriarse y busque atención médica si los síntomas empeoran o duran más de 1 hora.

Qué hacer

Entre las medidas de enfriamiento que pueden resultar eficaces figuran las siguientes:

- Bebidas frescas, sin alcohol, según las recete el médico
- Descanso
- Ducha, baño o baño de esponja con agua fría

- Un ambiente con aire acondicionado
- Ropa ligera

Calambres por calor

Los calambres por calor afectan generalmente a las personas que sudan mucho cuando practican actividades físicas intensas. 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.

Cómo reconocer los calambres por calor

Los calambres por calor son dolores o espasmos musculares, que generalmente ocurren en el abdomen, los brazos o las piernas y que pueden estar asociados a una actividad extenuante. Si usted tiene problemas cardíacos o sigue una dieta baja en sodio, recurra a la atención médica para tratar los calambres.

Qué hacer

Si no necesita atención médica, siga los siguientes pasos:

- Pare toda actividad y siéntese con tranquilidad en un lugar fresco.
- Beba un jugo liviano o una bebida deportiva.
- No reanude actividades extenuantes sino hasta algunas horas después de que hayan cesado los calambres, porque un esfuerzo adicional puede causar agotamiento por calor o golpe de calor.
- Busque atención médica si los calambres no desaparecen en una hora.

Eritema solar

Debe evitarse el eritema solar (quemadura solar) porque daña la piel. Aunque en general produce poca molestia y se cura a menudo en aproximadamente una semana, un eritema más grave puede requerir atención médica.

Cómo reconocer el eritema solar

Los síntomas del eritema solar son bien conocidos: la piel se vuelve roja, adolorida y anormalmente caliente después de estar expuesta al sol.

Qué hacer

Consulte a un médico si el eritema afecta a un bebé de menos de 1 año de edad o si se observan los síntomas siguientes:

- Fiebre
- Ampollas llenas de líquido

- Dolor fuerte

Recuerde también estos consejos al tratar el eritema solar:

- Evite exponerse nuevamente al sol.
- Aplique compresas frías o sumerja la parte quemada por el sol en agua fría.
- Aplique loción humectante a las partes afectadas. No utilice bálsamos, mantequilla ni ungüentos.
- No rompa las ampollas.

Sarpullido por calor

El sarpullido por calor es una irritación de la piel ocasionada por el sudor excesivo en clima cálido y húmedo. Puede ocurrir a cualquier edad, pero es más común entre los niños pequeños.

Cómo reconocer el sarpullido por calor

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 los pliegues de los codos.

Qué hacer

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

El tratamiento del sarpullido por calor es sencillo y en general no requiere de atención médica. Otros problemas relacionados con el calor pueden ser mucho más graves.

Esta información es cortesía de la [Rama Estudios de Salud del NCEH](#) (en inglés).