



## Desastres naturales y tiempo severo

# Preguntas frecuentes sobre el calor extremo

## ¿Qué le ocurre al cuerpo como resultado de la exposición al calor extremo?



Las personas sufren enfermedades relacionadas con el calor cuando el sistema que controla la temperatura del cuerpo se sobrecarga. El cuerpo normalmente produce sudor para enfriarse. Pero en ciertas condiciones, no alcanza con solo sudar. En estos casos, la temperatura del cuerpo de la persona aumenta rápidamente. Las temperaturas corporales muy elevadas pueden dañar el cerebro u otros órganos vitales. Varios factores afectan la capacidad del cuerpo para enfriarse durante los días de calor extremo. Cuando hay mucha humedad, el sudor no se evapora lo suficientemente rápido, lo que impide que el cuerpo libere el calor con rapidez. Otras condiciones que pueden limitar la capacidad de regular la temperatura son ser anciano, ser bebé o niño (0-4 años), tener obesidad, fiebre, deshidratación, enfermedades cardíacas o mentales, mala circulación, quemaduras solares, usar medicamentos recetados y consumir alcohol.

## ¿Quiénes están en mayor riesgo de tener una enfermedad relacionada con el calor?

Entre las personas que están en mayor riesgo de enfermarse por el calor se incluyen los bebés y los niños de hasta 4 años de edad, las personas de 65 años o más, las que tienen sobrepeso y las que están enfermas o toman ciertos medicamentos.

## ¿Qué es un golpe de calor?

El golpe de calor es la enfermedad relacionada con el calor más grave. Se produce cuando el cuerpo no puede controlar su temperatura: la temperatura corporal aumenta rápidamente, el mecanismo de sudoración falla y el cuerpo no logra enfriarse. La temperatura del cuerpo podría subir a los 106 °F (41 °C) o más en unos 10 a 15 minutos. El golpe de calor puede provocar la muerte o una discapacidad permanente si no se proporciona tratamiento de emergencia.

## ¿Cuáles son los signos de advertencia del golpe de calor?



Los signos de advertencia del golpe de calor varían, pero pueden incluir los siguientes:

- Una temperatura corporal extremadamente alta (por encima de los 103 °F o 39.4° C)
- Piel enrojecida, caliente y seca (sin sudor)
- Pulso rápido y fuerte
- Dolor de cabeza palpitante

- Mareos
- Náuseas
- Confusión
- Pérdida del conocimiento

## ¿Qué debo hacer si veo que alguien presenta alguno de los signos de advertencia de golpe de calor?

Si observa cualquiera de estos signos, puede que se trate de una emergencia potencialmente 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 bañera con agua fría; colóquela bajo una ducha fría; rocíela con agua fría con una manguera de jardín; dele un baño de esponja con agua fría; o, si hay poca humedad, envuelva a la víctima en una sábana mojada, fría, y abaníquela vigorosamente.
- Vigile su temperatura corporal y siga enfriándola hasta que su temperatura descienda a los 101-102 °F (entre 38 y 39 °C).
- Si el personal médico de emergencia se demora, llame a la sala de emergencias del hospital y pida instrucciones adicionales.
- No le dé bebidas alcohólicas a la víctima.
- Consiga asistencia médica lo antes posible.

## ¿Qué es el agotamiento por el calor?

El agotamiento por el calor es una enfermedad relacionada con el calor, más leve, que puede presentarse después de varios días de exposición a altas temperaturas y una inadecuada o insuficiente reposición de líquidos. Las personas más propensas al agotamiento por el calor son las ancianas, las que tienen presión arterial alta y las que trabajan o hacen ejercicio en un ambiente caluroso.

## ¿Cuáles son los signos de advertencia del agotamiento por el calor?

Los signos de advertencia del agotamiento por el calor incluyen los siguientes:

- Sudor intenso
- Palidez
- Calambres musculares
- Cansancio
- Debilidad
- Mareos
- Dolor de cabeza
- Náuseas o vómitos
- Desmayos

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

## ¿Qué medidas se pueden tomar para enfriar el cuerpo en caso de tener agotamiento por el calor?



- Tome bebidas frías no alcohólicas.
- Descanse.
- Dúchese, báñese o dese un baño de esponja con agua fría.
- Busque un lugar con aire acondicionado.
- Póngase ropa ligera.

## ¿Qué son los calambres por calor y quién se ve afectado por ellos?

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 intensa. Las personas que sudan mucho mientras realizan actividades intensas son propensas a los calambres por calor. Este sudor agota la sal y la humedad del cuerpo. El bajo nivel de sal en los músculos es el que produce los calambres dolorosos. Los calambres por calor también pueden ser un síntoma de agotamiento por el calor. Si tiene problemas cardíacos o sigue una dieta con bajo contenido de sodio, busque atención médica para tratar esos calambres.

## ¿Qué debo hacer si tengo calambres por calor?

Si no necesita atención médica, tome las siguientes medidas:

- Suspnda toda su actividad y siéntese tranquilamente en un lugar fresco.
- Beba un jugo transparente o una bebida deportiva.
- No reanude la actividad intensa hasta después de pasadas varias horas desde que se alivien los calambres, ya que hacer más esfuerzo físico podría causar agotamiento por el calor o golpe de calor.
- Busque atención médica si los calambres no desaparecen en una hora.



## ¿Qué es el sarpullido por calor?

El sarpullido por calor es una irritación de la piel ocasionada por la sudoración excesiva cuando hace mucho calor y hay mucha humedad. Puede ocurrir a cualquier edad, pero es más común en 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, la ingle, debajo de los senos y el pliegue del codo.

## ¿Cuál es el mejor tratamiento para el sarpullido por calor?

El mejor tratamiento para esta afección consiste en buscar un lugar más fresco y menos húmedo. Mantenga la parte afectada seca. Se puede usar talco para aliviar el malestar.

## ¿Pueden los medicamentos aumentar el riesgo de tener una enfermedad relacionada con el calor?

El riesgo de enfermedad y muerte relacionadas con el calor puede aumentar entre las personas que toman los siguientes medicamentos: (1) sicotrópicos, los cuales afectan la función síquica, el comportamiento o la percepción (p. ej., el haloperidol o la clorpromacina); (2) medicamentos para la enfermedad de Parkinson, ya que pueden impedir la transpiración; (3) tranquilizantes como las fenotiacinas, las butirofenonas y los tioxantenos; y (4) diuréticos o “píldoras para orinar” que afectan el equilibrio de líquidos en el cuerpo.

## ¿Cuán eficaces son los ventiladores eléctricos para prevenir las enfermedades relacionadas con el calor?



Los ventiladores eléctricos pueden proporcionar alivio, pero cuando la temperatura se acerca a los 100 °F (aproximadamente 38 °C), los ventiladores no prevendrán las enfermedades relacionadas con el calor. Ducharse o bañarse con agua fría o trasladarse a un lugar con aire acondicionado son maneras mucho más eficaces para refrescarse. El aire acondicionado es el mejor factor de protección contra las enfermedades relacionadas con el calor. Estar en áreas con aire acondicionado, aunque solo sea por algunas horas al día, reducirá el riesgo de estas enfermedades. Considere visitar un centro comercial o una biblioteca pública por algunas horas.

## ¿Cómo pueden las personas proteger su salud cuando las temperaturas son extremadamente altas?

Recuerde mantenerse fresco y use el sentido común. Beba bastantes líquidos, reponga las sales y minerales perdidos por el cuerpo, póngase ropa adecuada y aplíquese filtro solar, modere su nivel de actividad, quédese adentro en un lugar fresco, programe con cuidado las actividades al aire libre, tenga un compañero con quien vigilarse mutuamente, vigile a las personas en riesgo y adaptese a las condiciones ambientales.

## ¿Cuánto debería beber cuando hace calor?

Cuando hace calor, necesita aumentar el consumo de líquidos, independientemente de su nivel de actividad. No espere a tener sed. Cuando haga ejercicio intenso en un ambiente caluroso, beba una cantidad suficiente de líquidos frescos no alcohólicos a cada hora para mantener el color y la cantidad normal de orina que elimina.

## ¿Debería tomar pastillas de sal en días calurosos?

No tome pastillas de sal a menos que se lo indique el médico. La sudoración excesiva hace que el cuerpo pierda sales y minerales. Estos elementos son necesarios para su organismo, por lo que debe reponerlos. La manera más fácil y segura de hacerlo es mediante la alimentación. Beba jugos de fruta o bebidas deportivas cuando haga ejercicio o trabaje en un ambiente caluroso.

## ¿Cuál es la mejor vestimenta para el tiempo caluroso o una ola de calor?



Vístase con la menor cantidad de ropa posible cuando esté en su casa. Elija ropa liviana, de color claro y holgada. Cuando esté al sol, use un sombrero de ala ancha para que le proporcione sombra y le mantenga fresca la cabeza. Si tiene que salir al aire libre, asegúrese de aplicarse un filtro solar 30 minutos antes y de volver a hacerlo según las instrucciones que aparecen en el envase. Las quemaduras solares afectan la capacidad del cuerpo para enfriarse y ocasionan la pérdida de líquidos corporales. También causan dolor y dañan la piel.

## ¿Qué debo hacer si trabajo en un ambiente caluroso?

Modere su nivel de actividad. Si no está acostumbrado a trabajar o a hacer ejercicio en un ambiente caluroso, comience despacio y aumente el ritmo poco a poco. Si el esfuerzo en un ambiente caluroso hace que su corazón lata muy deprisa y lo deja sin aire, DETENGA toda su actividad. Vaya a una zona fresca o al menos a la sombra y descanse, en especial si se mareo o se siente confuso, débil o a punto de desmayarse.

Esta información fue proporcionada por la [Subdivisión de Estudios de Salud del NCEH](#).

Esta página fue revisada el: 13 de septiembre de 2017