Enfermedades relacionadas con el calor

El calor puede causar algunas enfermedades tales como calambres por calor, agotamiento por calor y golpe de calor. Es importante saber que el calor puede empeorar la condición de alguien que ya tenga algún problema médico como las enfermedades del corazón y la diabetes.

Enfermedad	Síntomas	Qué hacer
Los calambres por calor	• Dolores musculares • Los espasmos en el abdomen, los brazos o las piernas	• Detener la actividad y sentarse tranquilamente en un lugar fresco • Aumentar la ingestión de líquidos • Descansar unas horas antes de regresar a la actividad • Buscar ayuda médica si los calambres persisten
Agotamiento por calor	• Palidez y sudoración • Frecuencia cardíaca rápida • Calambres musculares, debilidad • Mareos, dolor de cabeza • Náuseas, vómitos • Desmayo	• Llevar a la persona a un lugar fresco y tenderla • Quitar la ropa exterior • Humedecer la piel con agua fría o paños húmedos • Pedir consejo médico
Golpe de calor (una emergencia que amenaza la vida)	• Los mismos síntomas que los de agotamiento por calor • Piel seca sin sudor • Empeora la condición mental, confusión • Ataque • Síntomas parecidos a un accidente cerebrovascular, colapso • Pérdida del conocimiento	• Llamar a una ambulancia • Llevar a la persona a un lugar fresco y tenderla • Quitar la ropa exterior • Humedecer la piel con agua fría o paños húmedos y aventarla continuamente • Colocar a la persona inconsciente de lado y limpiar sus vías respiratorias

Spanish

Department of Health

health

Como mantenerse saludable durante el tiempo caluroso

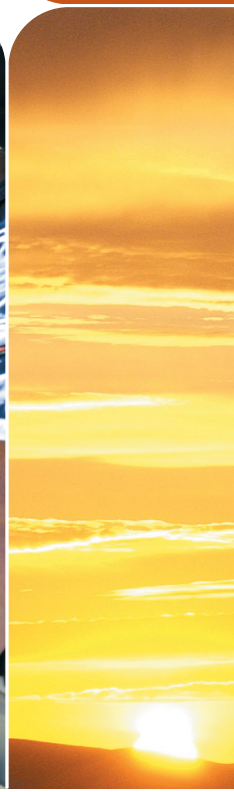
Información importante de contacto

Para contactar asesoramiento de salud las 24 horas llamar NURSE-ON-CALL (ENFERMERA-EN-LÍNEA) al 1300 60 60 24.

En casos de emergencia en que corra peligro la vida, llamar al 000.

Este folleto también está disponible en otros idiomas.
Visite a:
www.health.vic.gov.au/environment/heatwave

Autorizado por el Gobierno de Victoria, Melbourne.
Printed by Centre State Printing, 52 Loch Street, Maryborough 3465.
Impreso por Centre State Printing, 52 Loch Street, Maryborough 3465.
Para recibir esta publicación en un formato accesible llame Health Protection Branch al 1300 761 874. Noviembre 2010 (1011018).



State Government Victoria

¿Quién corre mayor riesgo?

Los que corren más riesgo durante una ola de calor son:

- las personas mayores de 65 años, especialmente las que viven solas
- las personas que sufren de condición médica como son la diabetes, la enfermedad renal y la enfermedad mental
- las personas que toman medicamentos que pueden afectar la manera como el cuerpo reacciona al calor, tales como:
  - medicamentos para la alergia (antihistamínicos)
  - medicamentos para la presión arterial y el corazón (bloqueadores beta)
  - medicamentos para las convulsiones (anticonvulsivos)
  - diuréticos
  - antidepresivos o antipsicóticos
- las personas con consumo problemático de alcohol u otras drogas
- las personas con discapacidad que no pueden identificar o comunicar su malestar o que tienen sed
- las personas que tienen dificultad para moverse (como las que están obligadas a permanecer en cama o en silla de ruedas)
- las personas con sobrepeso o que son obesas
- las mujeres embarazadas, las madres lactantes, los bebés y los niños pequeños
- las personas que trabajan o permanecen físicamente activas al aire libre.

Cómo hacer frente al calor

- Cuídese y esté en contacto con los amigos, vecinos y familiares enfermos y débiles.
- Beba mucha agua, incluso si no siente sed (si su médico normalmente le limita los líquidos, pregúntele la cantidad que debe beber cuando hace calor).
- Manténgase fresco mediante el uso de toallas húmedas, ponga los pies en agua fresca y tome duchas frescas (no frías).
- Pase el mayor tiempo posible en los edificios frescos o con aire acondicionado (por ejemplo, centros comerciales, bibliotecas, cines o centros comunitarios).
- Bloquee el sol en la casa durante el día cerrando las cortinas y persianas. Abra las ventanas cuando haya brisa fresca.
- No deje a los niños, adultos o animales en vehículos estacionados.
- No se exponga al sol durante las horas más calurosas del día. Si debe salir, permanezca en la sombra y lleve bastante agua con usted. Use sombrero y ropa suelta de colores claros.
- Ingiera comidas pequeñas pero más a menudo y platos fríos como las ensaladas. Asegúrese que los alimentos que necesitan refrigeración se almacenen adecuadamente.
- Evite las actividades extenuantes como los deportes, los trabajos de mejoras en el hogar y la jardinería.
- Mire o escuche las noticias que proporcionen más información durante la ola de calor.

Preparación para el tiempo caluroso

- Compruebe que el ventilador o acondicionador de aire funciona bien. Haga que le chequeen el climatizador si es necesario.
- Almacene alimentos, agua y medicamentos para que usted no tenga que salir durante las horas de calor.
- Guarde los medicamentos de manera segura a la temperatura recomendada.
- Mire las cosas que usted puede hacer para que su casa sea más fresca, como la instalación de toldos, cortinas o persianas externas en los laterales de la casa frente al sol.

Preparación para un corte de energía

- Piense en lo que haría si una ola de calor causara la pérdida de la energía eléctrica o la disrupción del transporte público.
- Asegúrese de tener una linterna, un teléfono móvil completamente cargado o un teléfono que funcione sin electricidad, una radio a pilas y pilas de recambio suficientes.

¿Qué es una ola de calor?

Una ola de calor es un período de tiempo inusual y agobiante que puede afectar a cualquier persona. También puede afectar a la infraestructura comunitaria, como la fuente de alimentación de energía, el transporte público y otros servicios.

Las olas de calor pueden hacer que las condiciones médicas existentes empeoren y causar alguna enfermedad relacionada con el calor, lo que puede ser mortal.