CÓMO SE RECONOCEN LAS ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR

El calor puede empeorar el estado de alguien que haya tenido un problema de salud, como una enfermedad del corazón o diabetes. La mayoría de las enfermedades y muertes que se conocen se deben a los efectos del calor sobre las personas que ya están enfermas El calor puede ocasionar enfermedades tales como calambres o agotamiento, que pueden llevar a una dolencia con mayor peligro de muerte, la insolación. La tabla de más abajo le ayudará a reconocer los síntomas de cada una de ellas y lo que debe hacer

	SÍNTOMAS	QUÉ HACER
CALAMBRES PROVOCADOS POR EL CALOR	Dolores musculares Espasmos en el abdomen, brazos o piernas	Dejar de hacer algo y sentarse tranquilamente en un lugar fresco Beber agua fresca Descansar unas horas antes de volver a la actividad Si los calambres persisten, ver a un médico
AGOTAMIENTO PROVOCADO POR EL CALOR	Palidez y transpiración Pulso acelerado Calambres musculares, debilidad Mareo, dolor de cabeza Náusea, vómitos Desmayo	Ir a un lugar fresco y recostarse Usar ventilador o pantalla de ser posible Beber agua fresca si no hay vómitos Quitarse la ropa exterior Mojarse la piel con agua fresca o con paños húmedos Ver a un médico
INSOLACIÓN (una emergencia con peligro de muerte)	Los mismos síntomas que los del agotamiento provocado por el calor, excepto que cesa la transpiración La lucidez empeora, hay confusión Convulsiones Síntomas similares a los del ACV o colapso Pérdida del conocimiento	Llamar una ambulancia - teléfono 000 Ir a un lugar fresco y recostarse Quitarse la ropa Mojar la piel con agua, apantallando o ventilando continuamente Colocar una persona inconsciente sobre un costado y despejar las vías respiratorias

Para mayor información visite Better Health Channel – www.betterhealth.vic.gov.au

Si no se siente bien, llame a una enfermera de NURSE-ON-CALL al 1300 60 60 24 para obtener asesoramiento de salud las 24 horas, o vea a su médico.

En una emergencia, llame 000.

Este folleto está disponible en otros idiomas en www.health.vic.gov.au/heathealth

Para recibir este folleto en un formato accesible llame por teléfono a la Dirección General de Protección de la Salud (Health Protection Branch) al 1300 761 874.

Autorizado y publicado por el Gobierno de Victoria, Melbourne.

© Departamento de Salud y Servicios Humanos (Department of Health and Human Services) , actualizado a noviembre de 2015 (1310013)

Impresión gestionada por Finsbury Green.

SURVIVE THE HEAT
Visit betterhealth.vic.gov.au

Spanish

CÓMO HACERLE FRENTE AL CALOR EXTREMO Y MANTENERSE A SALVO

Conozca los efectos del calor extremo, quién está en situación de riesgo, y cómo estar preparado usted mismo y preparar a otros.

SURVIVE THE HEAT
Visit betterhealth.vic.gov.au

VICTORIA State Government

Durante situaciones de calor extremo es fácil deshidratarse o que su cuerpo se sobrecaliente. De suceder eso, podría sufrir calambres o agotamiento provocados por el calor, o hasta insolación. La insolación es una emergencia médica que puede resultar en daño permanente a sus órganos vitales, o aun muerte, de no tratarse en forma inmediata. El calor extremo también puede empeorar dolencias médicas preexistentes.

¿PODRÍA USTED O ALGÚN CONOCIDO HALLARSE EN SITUACIÓN DE RIESGO?

El calor extremo puede afectar a cualquiera, pero las personas que están en situación de mayor riesgo son:

- las personas de más de 65 años de edad, especialmente las que viven solas
- las que sufren de una aflicción médica, tal como la diabetes, enfermedades renales, o algún desequilibrio mental
- las que toman medicamentos que pueden afectar la manera en que el organismo reacciona al calor, tales como
  - medicamentos para la alergia (antihistaminas)
  - medicamentos para la hipertensión y enfermedades cardíacas (betabloqueadores)
  - medicinas para las convulsiones (anti convulsivos)
  - píldoras hidratantes (diuréticos)
  - antidepresivos o antipsicóticos
- las que tienen problemas con el uso del alcohol o de las drogas
- las que tienen una discapacidad
- las que tienen problemas para movilizarse, tales como las que deben permanecer en cama o en sillas de ruedas
- las embarazadas y las madres lactantes
- los bebés y los niños pequeños
- las personas con sobrepeso o las que sufren de obesidad
- las que trabajan o hacen ejercicio en exteriores
- las que han llegado recientemente de climas más fríos.

LOS COCHES CALIENTES MATAN

- Nunca deje a niños, adultos o mascotas en coches calientes. La temperatura interior de los coches estacionados se puede duplicar en minutos.

PARA HACERLE FRENTE A SU CALOR

- Beba mucha agua, aun si no tiene sed (si su médico normalmente limitar su ingesta de líquidos, verifique cuanto puede beber en tiempos calurosos).
- Manténgase fresco usando toallas húmedas, poniendo los pies en agua fresca y tomando duchas frescas (no frías).
- Pase la mayor cantidad posible de tiempo en edificios frescos o con aire acondicionado (centros comerciales, bibliotecas, cines, o centros comunitarios).
- Durante el día, bloquee el sol en casa cerrando cortinas y persianas.
- Abra las ventanas cuando haya una brisa fresca.
- Manténgase fuera de los rayos del sol durante la parte más calurosa del día.
- Cancele o postergue las salidas. Si no tiene más remedio que salir, manténgase a la sombra y lleve bastante agua consigo.
- Póngase un sombrero y ropa suelta, de colores claros, de fibras naturales tales como el algodón y el lino.
- Coma comidas pequeñas más a menudo y comidas frías, tales como ensaladas.
- Asegúrese de que los alimentos que necesiten refrigeración se almacenen en forma adecuada.
- Evite las actividades pesadas, como los deportes, las renovaciones y la jardinería.
- Mire o escuche los noticieros para obtener mayor información durante temporadas de calor extremo.

MANERAS EN QUE PUEDE AYUDAR A LOS DEMÁS

- Manténgase en contacto con amigos y parientes que se hallen enfermos o estén delicados. Llámelos por lo menos una vez por día cuando haga mucho calor.
- Anímelos a que tomen bastante agua.
- Ofrezca ayuda a familiares, amigos y vecinos mayores de 65 años, o que estén enfermos, haciéndoles las compras u otros mandados, de manera que puedan evitar el calor. Llévelos a algún lugar fresco para pasar el día, y alójelos por la noche si no pueden mantenerse frescos en sus casas.
- Si nota síntomas de enfermedades relacionadas con el calor, solicite atención médica.

PREPÁRESE PARA EL CALOR EXTREMO

- ☐ Almacene alimentos, agua, y medicamentos de manera de no tener que salir al calor. Consulte con su médico para ver si necesita cambiar sus medicamentos durante el calor extremo.
- ☐ Guarde los medicamentos en forma segura a la temperatura recomendada.
- ☐ Verifique que su ventilador o aparato de aire acondicionado funcione bien. De ser necesario, hágale hacer un servicio a su aparato de aire acondicionado.
- ☐ Fíjese qué puede hacer para refrescar su casa, como instalar coberturas para las ventanas, paños para proteger de la luz o persianas exteriores en los lados de su casa con más sol.

ESTÉ PREPARADO PARA UN CORTE DE LUZ

- ☐ Asegúrese de tener una linterna, un celular altamente cargado, una radio a pilas y algunas pilas de repuesto.
- ☐ Abastézcase de alimentos que no requieran refrigeración o cocción, tales como frutas y verduras enlatadas, carnes o pescado enlatado, pan y frutas.
- ☐ Tenga bastante agua potable a su disposición.
- ☐ Almacene medicamentos y otros artículos esenciales.
- ☐ Considere un ventilador a pila o una pantalla para apantallarse.