

Precauciones ante el calor extremo

Manténgase informado. Haga un plan. Prepare un kit.

Calor extremo

La exposición al calor extremo puede crear graves problemas de salud, dando lugar a una afección conocida como golpe de calor. Los grupos de personas que podrían resultar más gravemente afectados por el calor suelen ser personas mayores, niños pequeños, personas que padecen otros problemas de salud y quienes no tienen acceso a aire acondicionado o a una fuente de hidratación.

Síntomas de complicaciones por el calor extremo

- Sudor abundante
- Calambres musculares
- Debilidad
- Mareos
- Náuseas
- Pulso débil y acelerado
- Dolores de cabeza

Ante los primeros síntomas de complicaciones relacionadas con el calor, diríjase a un lugar más fresco, descanse unos minutos y tome alguna bebida en sorbos, preferiblemente agua, para rehidratarse. Busque atención médica de inmediato si los síntomas no mejoran.

Síntomas de un golpe de calor

Si no se rehidrata oportunamente, podría padecer un golpe de calor y este podría causar lo siguiente:

- Temperatura corporal extremadamente alta
- Piel roja, caliente y seca (sin sudoración)
- Pulso acelerado, dolor de cabeza pulsante
- Confusión, daño cerebral
- Pérdida del conocimiento
- Muerte

Cómo ayudar a una persona con síntomas graves

- Aleje a la persona del sol y del calor.
- Llame a los servicios médicos de emergencia.
- Comience inmediatamente a refrescar a la persona con agua fresca o fría y abanicándola.

La forma más eficaz de combatir el calor es permanecer en un sitio con aire acondicionado, ya sea en casa o en un lugar público, como un centro comercial, una biblioteca o un centro recreativo. Para refrescar los cuartos, cierre las persianas, prenda los ventiladores y abra ventanas o puertas ubicadas en lugares opuestos para promover la corriente de aire.

- Dese una ducha o un baño de tina con agua fría.
- Limite el uso de estufas y hornos.

Los niños corren mayor riesgo de deshidratarse. Se les debe alentar a tomar líquidos con frecuencia, especialmente agua, y a usar ropa holgada y de colores claros. Vigile a los menores regularmente, especialmente si están jugando al aire libre a altas temperaturas.

Otras precauciones ante el calor

- Nunca deje a personas ni mascotas en un vehículo cerrado estacionado cuando haga calor. Beba muchos líquidos. Hidrátese antes de salir al calor.
- Planifique las actividades extenuantes al aire libre por la mañana temprano o al atardecer, cuando las temperaturas son más bajas.
- Tome descansos frecuentes cuando trabaje al aire libre.
- Use bloqueador solar, sombrero y ropa holgada de colores claros.
- Si está tomando medicamentos recetados, especialmente diuréticos, antibióticos o antihistamínicos, hable con su médico sobre los efectos del sol y el calor durante el tratamiento.