

## Manténgase fresco para prevenir enfermedades relacionadas con el calor

Por **Teddi Dineley Johnson**

Una resplandeciente bola naranja cuelga en el cielo nublado de la mañana y el calor ya le calienta en la cara como la explosión de una caldera. El termómetro dice 90 grados y solo son las 9 a.m.

Hoy va a ser un día de mucho calor.

Cuando la temperatura aumenta, también aumenta el riesgo de tener una enfermedad relacionada con el calor. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, el calor excesivo causa alrededor de 675 muertes cada año en los Estados Unidos. El calor excesivo es peligroso, en realidad tan peligroso que en los últimos años ha causado más muertes que los huracanes, las inundaciones, los tornados, los relámpagos o cualquier otro evento climático combinado.

“El clima caluroso es un factor de riesgo porque el calor extremo puede hacer que las personas tengan temperaturas corporales muy altas, lo que puede ocasionar daño posterior en el cerebro o en los órganos e incluso la muerte,” dijo Linda Degutis, DrPH, MSN, directora del Centro Nacional para la Prevención y el Control de Lesiones de los CDC. “Por eso, realmente nos preocupa que las personas estén expuestas al calor y al impacto que este pueda tener en ellas”.



La fotografía es gentileza de Danielle West

>> Para obtener más consejos sobre la seguridad ante el calor, visite [www.cdc.gov/features/extremeheat](http://www.cdc.gov/features/extremeheat)

Las temperaturas elevadas pueden poner en peligro la salud de todas las personas, pero las que corren mayores riesgos son los ancianos, los bebés y los niños, las personas con sobrepeso, las personas que trabajan al aire libre, las personas pobres o sin hogar y las personas con afecciones crónicas.

El golpe de calor, la más grave de las enfermedades relacionadas con el calor, ocurre cuando el cuerpo no puede controlar su temperatura. Las señales de advertencia incluyen una temperatura corporal de más de 103 grados y una piel seca, caliente y enrojecida —sin sudor. Entre otras señales se incluyen pulso acelerado, dolor de cabeza punzante, mareos, náuseas, confusión y pérdida del conocimiento.

“Si tiene alguna señal de golpe de calor, es una emergencia grave y debe llamar al 911,” afirma Degutis.

Mientras espera que la ayuda llegue, intente enfriar a la víctima ubicándola en un área con sombra, pasarle una esponja con agua fría, rociarla con una manguera de jardín o ubicándola en una bañera con agua fría o dándole una ducha fría.

El agotamiento por calor, una forma más leve de las enfermedades relacionadas con el calor, puede transformarse en un golpe de calor. Los síntomas incluyen sudor excesivo, dolor de cabeza, debilidad, náuseas y desmayos.

Pero nadie debería enfermarse o morir debido al calor extremo.

“Podemos prevenir las enfermedades relacionadas con el calor tomando algunas precauciones bastante simples,” expresa Degutis. “Claramente, una de las más importantes es

mantenerse lo más fresco posible y si su hogar — o el lugar donde se encuentre — no es lo suficientemente fresco, los gobiernos o las ciudades normalmente tienen refugios, especialmente para los ancianos.”

El sudor, su sistema de refrigeración propio y natural, es la forma que tiene su cuerpo de enfriarse normalmente. Pero cuando el calor es extremo, y especialmente cuando hay mucha humedad, el sudor puede no ser suficiente para mantener la temperatura corporal en un nivel seguro.

Mantenerse hidratado es fundamental para que su cuerpo pueda usar su capacidad de enfriarse a sí mismo. Si el calor es extremo, beba más agua que la que bebe normalmente y no espere a tener sed. No consuma bebidas con azúcar o que contengan alcohol ya que pueden

reducir el suministro de fluidos de su cuerpo. Beber bebidas deportivas de a sorbos puede ayudar a reemplazar las sales y los minerales que se pierden con el sudor excesivo. Pero si está haciendo una dieta reducida en sales o con restricción de líquidos, pida consejos a su médico antes de aumentar las sales o los líquidos.

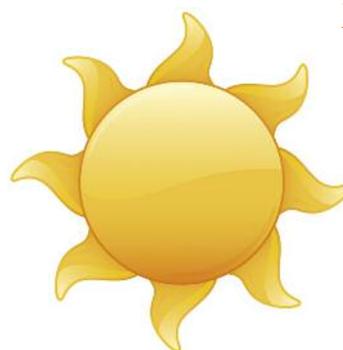
### Manténgase fresco, permanezca en el interior

Cuando abre la puerta de un edificio con aire acondicionado en un día sofocante, esa dulce ráfaga de aire frío es un grato alivio y por una buena razón. Según los CDC, la mejor protección contra las enfermedades y la muerte relacionadas con el calor es el aire acondicionado. Los ventiladores

eléctricos ayudan, pero no previenen enfermedades relacionadas con el calor cuando el mercurio avanza hacia las tres cifras.

¿No tiene aire acondicionado en su hogar? No se preocupe. Pase la tarde con amigos o parientes que tengan aire acondicionado, lea un libro en la biblioteca, dé un paseo por un centro comercial o vaya al cine. También puede disminuir su temperatura corporal y refrescar su espíritu con duchas o baños fríos.

Otra opción es comunicarse con la oficina gubernamental o el departamento de salud locales para conocer ubicaciones de refugios que pueden proporcionar alivio del calor.



### Derrote al calor cuando esté al aire libre

A medida que el mercurio aumenta, también lo hacen las actividades al aire libre. Pero según los Institutos Nacionales de la Salud, la mayoría de las enfermedades relacionadas con el calor ocurren cuando las personas permanecen afuera en el calor por demasiado tiempo. Limite sus actividades familiares al aire libre, especialmente al mediodía cuando el sol calienta más. Y vístase para la ocasión. Colores claros, prendas livianas y holgadas ayudarán a mantenerlo fresco.

“Queremos que las personas se mantengan activas,” dice Degutis. “No queremos que las personas tengan demasiada actividad en un día caluroso, pero si sabe que el día será caluroso, la parte de actividad física de su rutina debería desarrollarse temprano en la mañana o por la noche cuando está más fresco y el sol no aumenta el calor.”

Nunca deje que una ola de calor lo encuentre desprevenido. Está preparado. Escuche los boletines meteorológicos y suscríbase a alertas meteorológicas por correo electrónico o mensajes de texto del gobierno local.



**American Public  
Health Association**