



Calor Excesivo y Enfermedades Relacionadas con el Calor

Los meses de verano y otoño son calurosos y secos en California. Esto puede provocar enfermedades relacionadas con el calor, como insolación, agotamiento por calor, calambres por calor, quemaduras de sol y sarpullido por calor. Todas se pueden prevenir. Hay medidas que puede tomar para proteger a las personas a quienes atiende durante las olas de calor.

¿Qué es el Calor Extremo?

El calor extremo o las olas de calor se producen cuando las temperaturas alcanzan niveles extremadamente altos o cuando el calor y la humedad hacen que el aire se sienta pesado.

¿Qué le Hace el Calor Extremo al Cuerpo?

Cuando alguien está expuesto a un calor extremo, el sistema de control de temperatura corporal se puede sobrecargar y la temperatura de una persona puede aumentar rápidamente. Las temperaturas corporales muy altas pueden afectar el cerebro y otros órganos vitales.

Las enfermedades comunes relacionadas con el calor son:

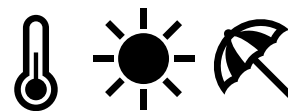
- **Golpe de calor** – El cuerpo pierde la capacidad de sudar y no puede controlar su temperatura, lo cual hace que la temperatura corporal central aumente rápidamente y puede ocasionar pérdida de conocimiento y la muerte. Es una emergencia médica. Llame al 911.
- **Agotamiento por calor** – El cuerpo pierde demasiada agua y sal a través del sudor intenso y, si no se trata, puede convertirse en un golpe de calor.
- **Calambres por calor** – El cuerpo pierde agua y sal debido al sudor intenso o a la actividad física y esto causa dolores y espasmos musculares, en general en el estómago y en las piernas.
- **Quemaduras de sol** – La piel enrojece, duele y se siente caliente después de estar expuesta al sol.
- **Sarpullido por calor** – La piel se irrita y presenta áreas con erupciones o pequeñas ampollas causadas por sudor excesivo.

¿Quiénes Tienen un Alto Riesgo de Sufrir Enfermedades Relacionadas con el Calor?

- Los bebés y los niños pequeños;
- Las personas mayores de 65 años de edad;
- Las personas con sobrepeso;
- Las personas que se esfuerzan demasiado durante el trabajo o el ejercicio; y
- Las personas que tienen una enfermedad física, en particular, aquellas con cardiopatías o con presión arterial alta que toman determinados medicamentos, por ejemplo, para la depresión, insomnio o mala circulación.

Algunos medicamentos que pueden aumentar el riesgo de enfermedades relacionadas con el calor:

- Psicotrópicos como el haloperidol o la clorpromazina;
- Medicamentos para el mal de Parkinson;
- Tranquilizantes como fenotiazinas, butirofenonas y tioxantenos; y
- Diuréticos.



Comprenda los Signos de Enfermedades Relacionadas con el Calor y Cómo Responder



Descargue esta guía de los CDC sobre cómo identificar y responder a enfermedades relacionadas con el calor: [Enfermedades relacionadas con el calor \(Heat Related Illnesses\) \(cdc.gov\)](https://www.cdc.gov/heat-related-illnesses/)



¿Sabía?: Las quemaduras de sol pueden disminuir la capacidad corporal para enfriarse y pueden provocar deshidratación.

Manténgase Fresco y Evite Quemaduras de Sol

Anime a las personas a:

- Usar ropa apropiada, liviana, holgada y de colores claros;
- Permanezcan en un lugar con aire acondicionado todo el tiempo posible;
- Ir a un refugio para aliviar el calor (hable con el departamento de salud local para encontrar uno cercano) cuando hace mucho calor si no hay aire acondicionado en la casa;
- Controlar el ritmo al hacer ejercicio y trabajar al aire libre; evitar trabajar al aire libre y hacer ejercicio entre las 10 am y las 4 pm cuando hace calor;
- Usar protector solar, sombrero de ala ancha y anteojos de sol al estar al aire libre;
- Nunca permanezca ni deje a personas ni mascotas en un auto estacionado, incluso si está abierta una ventanilla, porque la temperatura en el auto puede aumentar de manera peligrosa muy rápidamente; y
- Evitar comer comidas calientes y pesadas, ya que aumentan el calor corporal.

Manténgase Hidratado

Anime a las personas a:

- Beber más líquidos de lo habitual;
- No espere a tener sed para beber agua; y
- No beba bebidas muy azucaradas, con cafeína ni bebidas alcohólicas.

Consulte con su equipo de atención médica:

- Si el médico de la persona limita la cantidad que bebe o le indica a la persona que tome diuréticos; y
- Pregunte cuál es la mejor manera de reemplazar la sal y los minerales después de sudar mucho, si beber una bebida deportiva no es una buena opción.

Proteja a los Demás

- Las personas pueden estar pendientes de sus amigos y familiares para asegurarse de que se mantengan frescos y se sientan saludables durante el calor extremo.
- Ayude a las personas a establecer un sistema de compañerismo.

Recursos Adicionales

Alertas de corte de energía por seguridad pública:

[Apagado de energía por motivos de seguridad pública – Qué puede hacer para prepararse \(prepareforpowerdown.com\)](https://www.preparedforpowerdown.com)

Consejos para prevenir enfermedades relacionadas con el calor:

[Consejos para prevenir enfermedades relacionadas con el calor: \(ca.gov\)](https://www.ca.gov)

Consejos para tratar enfermedades relacionadas con el calor:

[Consejos para tratar enfermedades relacionadas con el calor \(ca.gov\)](https://www.ca.gov)

Personas mayores y enfermedades relacionadas con el calor:

[Personas mayores y enfermedades relacionadas con el calor \(ca.gov\)](https://www.ca.gov)

Niños y enfermedades relacionadas con el calor:

[Niños y enfermedades relacionadas con el calor \(ca.gov\)](https://www.ca.gov)

Cómo proteger a su mascota cuando hace calor:

[Cómo proteger a su mascota cuando hace calor \(ca.gov\)](https://www.ca.gov)

Información sobre calor extremo:

[Preguntas frecuentes \(FAQ\) sobre el calor extremo | Desastres naturales y condiciones meteorológicas adversas | CDC](#)

Más consejos para prevenir enfermedades relacionadas con el calor:

[Consejos para prevenir enfermedades relacionadas con el calor | Desastres naturales y condiciones meteorológicas adversas | CDC](#)

