



Seguridad durante el calor de verano para adultos mayores y personas con afecciones médicas

¿Cómo puede afectar mi salud el calor extremo?

El calor extremo puede afectar su salud de diversas formas. Puede provocar enfermedades por calor como agotamiento por calor y golpe de calor (insolación). Puede empeorar cualquier afección de salud existente. En situaciones extremas, puede provocar alguna discapacidad permanente o la muerte.

¿Quién tiene más probabilidades de tener problemas y por qué?

Las personas más propensas a tener problemas con el calor extremo son:

- adultos mayores
- personas que no tienen aire acondicionado
- personas que no salen de su casa con frecuencia porque enfrentan problemas de movilidad, ansiedad social u otro tipo de desafíos
- personas con afecciones de salud crónicas, como enfermedades renales, cardíacas o pulmonares

Ante el calor extremo, nuestro cuerpo trabaja intensamente para mantenernos frescos. Este esfuerzo puede someter al cuerpo a una presión adicional cuando una persona tiene una afección médica y empeorar la condición médica. A medida que envejecemos, nuestro cuerpo podría dejar de percibir que nos estamos calentando en exceso. Por estas razones, debemos prestar más atención.

Algunos medicamentos pueden interferir con la capacidad natural del cuerpo para deshacerse del calor y aumentar, con ello, la posibilidad de calentarse en exceso y deshidratarse. El sol y el calor tienen un efecto más intenso en su cuerpo si toma alguno de estos tipos de medicamentos:

- inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina (ECA)
- anticolinérgicos para enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), incontinencia urinaria o vejiga hiperactiva
- bloqueadores beta
- bloqueadores de los canales de calcio
- diuréticos
- vasoconstrictores
- medicamentos para la salud mental, como antidepresivos, ansiolíticos, litio, fenotiazinas, antipsicóticos, benzodiazepinas, etc.

Si toma alguno de estos tipos de medicamentos, pregunte a su médico o farmacéutico cómo puede evitar efectos más fuertes durante el calor extremo.

¿Qué puedo hacer para proteger mi salud?

Antes de que inicie la temporada de calor

- Haga un plan para verificar diariamente el estado de salud de su familia o amigos durante los días de calor extremo.
- Considere colocar cubiertas para las ventanas que reduzcan el calor o marquesinas/toldos. De ser posible, instale aire acondicionado o una bomba de calor. Es posible que haya descuentos del gobierno para instalar sistemas de aire acondicionado.

Durante los períodos de calor extremo

- Manténgase al día - las condiciones climáticas pueden cambiar rápidamente.
 - Consulte los pronósticos meteorológicos y las alertas de calor.
 - Use alguna aplicación (app) de clima, como WeatherCAN.
 - Verifique dónde están los centros para refrescarse designados por el gobierno de su ciudad.
- Mantenga su casa fresca, entre 22 °C y 26 °C.
 - Trate de limitar el uso de su horno o estufa.
 - Mantenga cerradas las ventanas y cortinas o persianas.
 - Coloque un ventilador frente a una ventana abierta cuando esté más fresco afuera que adentro para forzar la entrada de aire fresco.
- Beba más agua, incluso cuando no tenga sed. Deje un vaso junto al lavabo para recordar que debe beber agua.
- Permanezca en la parte más fresca de su casa.
- Tome baños de agua tibia para refrescarse. Lavar o remojar los pies también puede ayudar.
- Si tiene un aire acondicionado de ventana, colóquelo en una habitación que pueda cerrar y aislar del resto de su casa. Use esa habitación como su espacio para refrescarse.

Es peligroso que la temperatura en espacios cerrados sea de 31 °C o más.

- Vaya a algún lugar más fresco.
Ejemplos:
 - el sótano de la casa de algún amigo
 - la casa de algún familiar donde haya aire acondicionado
 - un parque sombreado
 - una piscina
 - centros designados para refrescarse en su comunidad

¿Lo sabía?

Los ventiladores no pueden disminuir su temperatura corporal ni prevenir enfermedades por calor. Nunca dependa de ventiladores como la única forma de refrescar su casa durante el calor extremo.

En espacios cerrados, las temperaturas se mantienen más altas y por más tiempo que al aire libre, exponiéndole al calor extremo por más tiempo.

Es necesario pasar algunas horas en un lugar fresco para bajar su temperatura corporal. Si solo pasa poco tiempo en un lugar fresco, podría sentirse más fresco por fuera, pero su cuerpo aún no se ha enfriado por dentro. Todavía existe la posibilidad de que sufra alguna enfermedad por calor.

¿Cuáles son los signos de una enfermedad por calor?

Los signos dependen de lo caliente que esté el cuerpo y del tiempo que ha estado caliente.

El agotamiento por calor y el golpe de calor son signos graves de enfermedad por calor.

Signos tempranos de estrés térmico por calor:

- picazón o comezón en la piel, llamado algunas veces "miliaria"
- sarpullido rojo
- espasmos musculares

Signos de agotamiento por calor:

- sudoración abundante
- piel fría
- sensación de mareo o desmayo
- náuseas o vómito
- latidos cardíacos acelerados y respiración agitada
- dolor de cabeza
- dificultad para concentrarse
- calambres o dolores musculares
- sed extrema
- orina de color muy oscuro y orinar con menos frecuencia

Signos de golpe de calor:

- alta temperatura corporal
- piel muy caliente, enrojecida y seca
- mucha somnolencia o desmayo
- confusión
- disminución en la coordinación

Calor extremo y cuidados para las personas más susceptibles

Antes de que inicie la temporada de calor

- Verifique que tengan un termómetro en su casa.
- Ayúdeles a preparar un espacio fresco en su casa donde puedan mantenerse frescos si aumenta la temperatura.
- Si no tienen un espacio fresco en su casa:
 - Prepáreles un plan para que se queden en casa de familiares o amigos.
 - Busque un lugar cercano que tenga aire acondicionado a donde puedan acudir y refrescarse por algunas horas durante los días más calurosos.

Durante los períodos de calor extremo

- Verifique cómo está la persona mayor un par de veces al día, como mínimo.
- Trate de ver al adulto mayor en persona al menos una vez al día.
- Sugíerale que tome mucha agua.
- Sugíerale que tome baños de agua tibia con frecuencia.
- Pregúntese:
 - ¿Está la persona tomando suficiente agua?
 - ¿Sabe la persona cómo mantenerse fresca?
 - ¿Tiene acceso la persona a un lugar fresco o con aire acondicionado?
 - ¿Muestra la persona algún signo de enfermedad por calor?

Siempre que alguien muestre signos de enfermedad por calor:

- Trate de llevar a la persona a un lugar fresco.
- Dele abundante agua.
- Enfríele la piel con agua o coloque a la persona en agua fresca.
- **Llame al 9-1-1 o lleve a la persona a la Sala de Emergencias más cercana** en caso de que tengan una emergencia médica, incluyendo cualquiera de los signos de golpe de calor.

Para más información sobre seguridad durante el calor, visite [fraserhealth.ca/heatsafety](https://www.fraserhealth.ca/heatsafety).