



Concientización para emergencias sobre las altas temperaturas: sugerencias para enfrentar el calor y las enfermedades relacionadas con la exposición al calor

Los residentes de Maryland deben ser conscientes de los peligros que corren al estar expuestos al calor extremo. Toda persona puede ser víctima de una enfermedad relacionada con la exposición al calor, como, por ejemplo, las personas que trabajan o que realizan una actividad física durante días calurosos. El grupo de mayor riesgo son los niños menores de 5 años, las personas mayores de 65 años, las personas con enfermedades crónicas y discapacidades y las personas que toman ciertos medicamentos. El Departamento de Salud e Higiene Mental de Maryland (DHMH, por sus siglas en inglés) ofrece estas sugerencias que todos los residentes deberían seguir para enfrentar el calor. Asimismo, brinda información sobre cómo reconocer y tratar las enfermedades relacionadas con la exposición al calor.

Sugerencias para enfrentar el calor:

- Beba abundante líquido, como agua y jugo de frutas, para evitar la deshidratación. No espere a tener sed para beber líquidos. Durante una actividad física intensa en un ambiente caluroso, beba de dos a cuatro vasos de líquidos fríos (entre 16 y 32 onzas) por hora. Evite el alcohol, la cafeína y las bebidas demasiado dulces.
- Utilice prendas de vestir sueltas, livianas y de colores claros.
- Evite el contacto directo con la luz del sol, quédese en la sombra y utilice protector solar, sombreros de ala ancha y anteojos de sol.
- Evite consumir pastillas de sal, a menos que su médico se lo indique.
- Siempre que sea posible, permanezca en lugares con aire acondicionado. Si su casa no tiene aire acondicionado, considere ir a un centro comercial o una biblioteca pública o visite a familiares o amigos que tengan aire acondicionado. Comuníquese con el departamento de salud local para consultar si hay albergues de enfriamiento disponibles en su zona. Los residentes de Maryland que necesiten asistencia de energía para mantener los ambientes frescos, deberían llamar al 2-1-1, servicio de información y de referencia de Maryland, para consultar si hay recursos disponibles para recibir ayuda.
- Si bien los ventiladores eléctricos pueden brindar comodidad, no previenen las enfermedades relacionadas con la exposición al calor durante los días muy calurosos.
- NUNCA deje a una mascota ni a un niño en un vehículo, incluso con las ventanillas abiertas.
- Revise a sus parientes o vecinos ancianos, al menos una vez al día y asegúrese de que tengan un ambiente fresco donde vivir durante las épocas de calor extremo.
- Relájese cuando esté al aire libre. Los atletas y aquellas personas que trabajan al aire libre deberían tomar pequeños descansos al sentirse fatigados. Programe actividades físicas durante la mañana o la noche, cuando el clima es más fresco.

-más-

Enfermedades relacionadas con la exposición al calor:

- Los **calambres causados por el calor** se producen por la pérdida de agua y sal debido a la transpiración intensa. Estos calambres pueden provocar dolores musculares y espasmos. No son tan graves como el agotamiento causado por el calor o la insolación. Para tratarlos, lleve a la persona a un lugar fresco para que descanse cómodamente. Estire con suavidad el músculo afectado y de a la persona abundante líquido.
- El **agotamiento causado por el calor** es la forma más leve de la insolación que puede desarrollarse debido a una combinación de varios días de altas temperaturas y el estado de deshidratación de la persona. Los síntomas del agotamiento causado por el calor son piel fría, húmeda, pálida o sonrojada, debilidad extrema, calambres musculares, náuseas o dolores de cabeza. Las víctimas también pueden tener vómitos o desmayos. Para tratar agotamiento causado por el calor, beba abundante líquido y descanse en un lugar fresco y con sombra. Las personas que siguen una dieta disminuida en sodio o que tienen otros problemas de salud, deberían comunicarse con un médico. Busque atención médica si los síntomas del agotamiento causado por el calor empeoran o duran por más de una hora.
- La **insolación** es una enfermedad grave que se caracteriza por una temperatura corporal superior a los 105 grados. Los síntomas pueden incluir piel roja y seca, pulso débil y rápido, respiración rápida y superficial, convulsiones, desorientación, delirio y coma. El comienzo de la insolación puede ser rápido. En pocos minutos, se pueden presentar síntomas graves. El tratamiento consiste en disminuir rápidamente la temperatura corporal mediante un baño frío o toallas húmedas. Si la víctima rechaza el agua, vomita o se desmaya, evite darle algo de beber o de comer. Mantenga a la persona en un lugar fresco y **llame inmediatamente al 911**.

Supervisión del calor e informes:

Desde fines de mayo hasta comienzos de septiembre, el DHMH supervisará las condiciones de la temperatura y las recomendaciones que emite el Servicio Meteorológico Nacional y alertará a los residentes acerca de los Eventos de calor extremo.

Los informes se emiten en forma diaria o semanal durante los Eventos de calor extremo extendidos. Estos informes ofrecen una guía e información sobre las muertes y las enfermedades que provocan el calor extremo en la región. Si desea consultar estos informes, visite www.dhmh.maryland.gov/extremeheat.