

CALOR EXCESIVO

INTRODUCCIÓN

Una ola de calor es un período prolongado de calor excesivo, combinado frecuentemente con humedad excesiva. El calor excesivo se define como las temperaturas que suben 10 ° F o más sobre la temperatura promedio más alta de la región y duran prolongados períodos de tiempo.

Bajo condiciones normales, el termostato interno del cuerpo produce la transpiración que evapora el agua y enfría el cuerpo. Sin embargo, en calor anormal y alta humedad la evaporación disminuye y el cuerpo tiene que trabajar más duro para mantener su temperatura normal. Las personas mayores, los niños y los discapacitados están en riesgo por el calor extremo. Además, debido a que los hombres sudan más que las mujeres, tienen más probabilidad de sufrir dificultades con el calor extremo debido a la deshidratación.

Los estudios indican que si el calor excesivo continúa por períodos que superan los 2 días, ocasionará un aumento significativo de las enfermedades relacionadas con el calor. Sin embargo, pasar varias horas del día en el aire acondicionado puede reducir el riesgo de dichas enfermedades.

La gente que vive en las áreas urbanas corre un mayor riesgo por los efectos de una ola de calor prolongada que los que viven en regiones rurales. Las condiciones atmosféricas estancadas pueden atrapar los contaminantes en las áreas urbanas, y el asfalto y el concreto permanecerán calientes por más tiempo. Este fenómeno es conocido como "efecto isla de calor urbano".

Los riesgos asociados con la ola de calor pueden incluir:

- Calambres por el calor: Dolores y espasmos musculares producidos por un duro esfuerzo. Los calambres debidos al calor son por lo general el primer síntoma de que el cuerpo está sufriendo por el calor excesivo.
- Golpe de calor: Una forma de shock leve que ocurre típicamente cuando las personas hacen mucho ejercicio o trabajan en un sitio caliente y húmedo, y los líquidos corporales se pierden por medio de una fuerte sudoración.
- Hipertermia/Insolación: Una afección grave en la cual el sistema de control de la temperatura de la víctima, que produce el sudor para enfriar el cuerpo, deja de funcionar. La temperatura del cuerpo puede elevarse hasta el grado de producir daños cerebrales y la muerte si el cuerpo no es enfriado rápidamente.

Durante una ola de calor, usted debe:

- Buscar aire acondicionado. Si la casa no tiene aire acondicionado, las personas deben buscar sitios que lo tengan. Escuelas, bibliotecas, centros comerciales, centros comunitarios y muchos otros lugares públicos son buenos refugios durante el calor extremo.
- Evitar las actividades extenuantes durante el período más caliente del día. Las enfermedades relacionadas con el calor pueden presentarse rápidamente, en especial en aquellas personas que realizan trabajos agotadores durante el calor del día.
- Ponerse ropa liviana y de colores claros. Los colores claros reflejan los rayos del sol mejor que los colores oscuros, los cuales absorben el calor. Protéjase la cara y la cabeza con un sombrero de ala ancha.
- Vigilar a los miembros de la familia y a los vecinos que no tienen aire acondicionado o que tienen problemas de salud que les hace particularmente susceptibles a las enfermedades relacionadas con el calor.
- Beber muchos líquidos. La deshidratación puede ocurrir rápidamente y podría pasar inadvertida o ser confundida con otra enfermedad. Incrementar la ingesta de líquidos, aunque no tenga sed, puede reducir el riesgo de deshidratación.

Sin embargo, recuerde que las personas que están con una dieta de restricción de líquidos (p. ej., aquellas que tienen enfermedad del riñón) deben consultar a su médico antes de incrementar la ingesta de líquidos.

- Tomar un descanso frecuentemente. Tomarse un descanso con frecuencia y estar a la sombra permite que el cuerpo se enfríe.

Para protegerse del calor excesivo en casa:

- Instale aislamiento térmico adicional. El aislamiento térmico ayuda a mantener afuera el calor en el verano, y también ayuda a mantener el calor adentro durante los meses de invierno.
- Proteja las ventanas y las puertas de vidrio. Considere mantener instaladas todo el año las ventanas para tormenta.
- Use ventiladores para el ático. Debido a que el calor se eleva, los ventiladores para el ático ayudan a despejar el aire más caliente de la casa.

EQUIPO DE RESPUESTA A EMERGENCIAS COMUNITARIAS
CALOR EXCESIVO

MITOS Y VERDADES DEL CALOR EXCESIVO

MITO:	Se debe permanecer en casa durante una ola de calor.
VERDAD:	El aire acondicionado en las casas y otros edificios reduce considerablemente los peligros del calor. Si usted tiene que permanecer en una casa donde no hay aire acondicionado, quédese en el piso más bajo, lejos de la luz del sol. Sin embargo, y si es posible, elija otros sitios para aliviarse del calor durante las horas más calientes del día.
MITO:	La cerveza y las bebidas alcohólicas son lo mejor para saciar la sed en el calor extremo.
VERDAD:	Aunque parezca que la cerveza y el alcohol sacien la sed, en realidad ocasionan más deshidratación. A menos que usted esté en una dieta de restricción de líquidos, beba agua durante la ola de calor, incluso si no siente sed.
MITO:	Durante el calor extremo, el mejor período de tiempo para hacer ejercicios es al final de la mañana o a principios de la tarde.
VERDAD:	Muchas emergencias por el calor ocurren en las personas que hacen ejercicios o trabajan durante las horas más calientes del día. Reduzca, elimine o cambie el horario de las actividades agotadoras. Si usted tiene que realizar actividades extenuantes, hágalo durante las horas más frescas del día, que son usualmente las de la mañana, entre 4 a.m. y 7 a.m.
MITO:	La insolación no es grave.
VERDAD:	La hipertermia o la insolación <u>son</u> graves. El sistema de control de la temperatura de la víctima, que produce el sudor para enfriar el cuerpo, deja de funcionar. La temperatura del cuerpo puede elevarse hasta el grado de producir daños cerebrales y la muerte si el cuerpo no es enfriado rápidamente.
MITO:	Solamente en días demasiado calurosos se puede sufrir quemaduras de sol.
VERDAD:	Las quemaduras de sol (y el bronceado) son el resultado de la exposición a la radiación ultravioleta (UV), la cual es distinta a la luz y al calor emitido por el sol. Uno no puede ver o sentir los rayos UV, pero éstos pueden ser muy dañinos. La exposición a los rayos UV ha sido relacionada con el cáncer de piel y otras afecciones cutáneas, a las cataratas y otros daños a los ojos, y con la supresión del sistema inmunológico. La exposición a los rayos UV es un problema de todo el año, y las nubes sólo proporcionan una protección parcial.

[Esta página ha sido dejada intencionalmente en blanco]