

Enfermedad relacionada con el calor Heat-related Illness

¿Qué es la enfermedad relacionada con el calor?

Demasiado calor puede ser perjudicial para su salud. La enfermedad relacionada con el calor ocurre cuando su cuerpo aumenta de temperatura más rápido de lo que puede enfriarse. Las enfermedades relacionadas con el calor se pueden prevenir casi siempre.

La enfermedad relacionada con el calor puede provocar debilidad, desorientación y agotamiento. En casos graves, puede provocar un golpe de calor, también conocido como insolación. El golpe de calor es una emergencia médica que puede poner en riesgo su vida. Los efectos del calor se ven agravados si no toma suficientes líquidos para mantenerse hidratado.

¿Qué causa la enfermedad relacionada con el calor?

Un cuerpo humano sano mantiene una temperatura aproximada de 37°C (98,6°F). Cuando su temperatura corporal asciende, el calor se va liberando mediante un incremento en el flujo sanguíneo hacia la piel, así como en un incremento en la sudoración. Esto permite que su cuerpo se enfríe y retorne a su temperatura natural.

Permanecer en un ambiente caluroso puede hacer que su temperatura corporal aumente. Entre los ejemplos de ambientes calurosos se incluyen el interior de un automóvil o una tienda de campaña en un día caluroso, las plantas superiores de una casa en un día soleado, un jacuzzi o una sauna y la exposición directa al calor o a la luz del sol al aire libre.

La enfermedad relacionada con el calor ocurre cuando su cuerpo no puede enfriarse por sí mismo adecuadamente. Esto sucede debido a la sobreexposición al calor (tanto en interiores como en exteriores), o al realizar una actividad física intensa cuando hace calor.

Las enfermedades relacionadas con el calor también pueden ocurrir en su lugar de trabajo si se crea un ambiente caluroso por el equipamiento o por tratarse de un espacio cerrado. Entre los ejemplos se incluyen panaderías, cocinas, lavanderías, cuartos de calderas, fundiciones y altos hornos, minas y ciertas plantas de producción.

¿Cuáles son los síntomas de la enfermedad relacionada con el calor?

Los síntomas de la enfermedad relacionada con el calor pueden ir de leves a graves. Entre ellos se incluyen:

- Piel pálida, fría y húmeda
- Sudoración abundante
- Calambres musculares
- Sarpullido
- Hinchazón, especialmente en manos y pies
- Fatiga y debilidad
- Mareos o desvanecimiento
- Dolor de cabeza
- Náuseas o vómitos
- Fiebre, en particular una temperatura corporal interna de 40°C (104°F) o más
- Confusión y disminución de la lucidez mental
- Alucinaciones
- Piel roja, caliente y seca (en las últimas etapas del golpe de calor)
- Convulsiones
- Pérdida del conocimiento/coma

¿Quién corre un mayor riesgo de padecer la enfermedad relacionada con el calor?

Entre las personas que corren un mayor riesgo de padecer la enfermedad relacionada con el calor están:

- Los bebés y niños menores de cuatro años de edad que dependen de adultos para asegurarse de que estén en un ambiente confortable y para proporcionarles suficientes líquidos
- Las personas de 65 años o más que quizás no puedan compensar de manera eficaz el estrés por calor y que tienen menos probabilidades de percibir y responder a las altas temperaturas
- Las personas que tienen problemas cardíacos y dificultades respiratorias

- Las personas que realizan una actividad física intensa o trabajan en un ambiente caluroso

Entre otros factores que pueden incrementar el riesgo de padecer la enfermedad relacionada con el calor se incluyen:

- Tener una masa corporal elevada
- Tomar demasiado alcohol o cafeína
- Padecer enfermedades crónicas como una diabetes o hipertensión no controladas, insuficiencia cardiaca, enfisema, insuficiencia renal, colitis, problemas de salud mental y fibrosis quística
- Ciertos medicamentos como los diuréticos o “píldoras de agua” y algunos medicamentos psiquiátricos
- Haber padecido anteriormente un golpe de calor
- Un alto nivel de humedad
- No poder encontrar un lugar donde refrescarse
- No beber suficiente agua cuando hace calor

¿Cómo puedo prevenir la enfermedad relacionada con el calor?

Hay muchas formas de reducir el riesgo de sufrir la enfermedad relacionada con el calor. Entre estas se incluyen:

- No dejar nunca a los niños solos en un automóvil estacionado. Las temperaturas pueden ascender a 52°C (125°F) en un espacio de 20 minutos dentro de un vehículo cuando la temperatura exterior es de 34°C (93°F). Dejar las ventanas del automóvil ligeramente bajadas no mantendrá el interior del vehículo a una temperatura segura
- Beber líquido en abundancia. Beba agua adicional incluso antes de tener sed y si realiza actividades en un día caluroso. Pregunte a su proveedor de asistencia sanitaria cuánta agua debería beber en días calurosos si está tomando diuréticos o limitando la ingesta de líquidos
- Mantenerse fresco. Permanezca en el interior de edificios con aire acondicionado o tome un baño o una ducha fríos. A temperaturas superiores a 30°C (86°F), es posible que los ventiladores no puedan ayudar a prevenir la enfermedad relacionada con el calor por sí solos. Recuerde: un protector solar le protegerá de los rayos solares ultravioletas (UV), pero no del calor
- Programar sus actividades al aire libre para antes de las 10 de la mañana o después de las 4 de la tarde, cuando la radiación ultravioleta (UV) es más débil

- Evitar llevar a cabo trabajos o ejercicio físico extenuantes en ambientes calurosos y húmedos. Si tiene que trabajar o realizar ejercicio, tome entre 2 y 4 vasos de bebidas no alcohólicas cada hora. Es importante tomar descansos, y estos deben hacerse a la sombra
- Evitar las quemaduras solares. Utilice un protector solar de amplio espectro con un FPS 30 o superior en la piel expuesta y un protector labial con un FPS 30
- Vestir ropa ligera, de colores claros y de corte holgado y un sombrero de ala ancha, o utilice una sombrilla para protegerse
- Comprobar regularmente si las personas mayores, los niños y otros muestran signos de la enfermedad relacionada con el calor y asegurarse de que estén frescos y tomen abundantes líquidos. Esté pendiente de aquellos que no puedan salir de sus casas y de las personas con problemas emocionales o mentales cuya capacidad para juzgar pueda estar disminuida

¿Cuáles son los tratamientos que se pueden hacer en casa para la enfermedad leve relacionada con el calor?

Cuando se reconocen a tiempo, la mayoría de las enfermedades leves relacionadas con el calor, a veces llamadas agotamiento por calor, pueden tratarse en casa. Tenga en cuenta que el agotamiento leve debido al calor no provoca cambios en la lucidez mental. Consulte con un proveedor de asistencia sanitaria sobre los cambios en la lucidez mental de una persona que ha estado pasando calor, ha estado haciendo ejercicio o trabajando en un ambiente caluroso.

El tratamiento casero para el agotamiento leve debido al calor puede incluir:

- Trasladarse a un lugar más fresco
- Tomar abundantes líquidos frescos sin alcohol
- Descansar
- Tomar una ducha o un baño frescos

Si sus síntomas no son leves, duran más de 1 hora, cambian, se agravan o le preocupan, consulte con un proveedor de asistencia sanitaria.



BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/healthfiles o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan una emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito 8-1-1. El número telefónico de asistencia para personas sordas o con problemas de audición es el 7-1-1. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.