

Combatir el calor

Durante los meses de verano, las temperaturas en la Colombia Británica pueden superar los 30 °C (86 °F), alcanzando a veces el rango medio-alto de los 30 grados en algunas partes de la provincia. El exceso de calor puede ser perjudicial para la salud y causar enfermedades relacionadas con el calor.

Las enfermedades relacionadas con el calor se presentan cuando el cuerpo aumenta de temperatura más rápido de lo que puede enfriarse. Entre las personas con mayor riesgo de padecer enfermedades relacionadas con el calor se incluye a las personas de 65 años o más, bebés y niños, y las personas que realizan mucha actividad física o trabajan en un entorno caluroso. En la mayoría de los casos, las enfermedades relacionadas con el calor se pueden prevenir.

Aprenda más sobre las enfermedades relacionadas con el calor y obtenga consejos sobre cómo mantenerse fresco cuando hace calor afuera.

Mantenerse sano cuando hace calor

Cuando hace calor afuera, es fácil deshidratarse o sufrir una enfermedad relacionada con el calor. Aprenda cómo puede combatir el calor para mantenerse usted y su familia seguros y sanos.

- [BC Hydro: Consejos para la refrigeración del hogar en verano](#)
- [Fraser Health \(Autoridad Sanitaria de Fraser\): Protegerse del sol y del calor](#)
- [Gobierno de Canadá: Mantenerse saludable frente al calor](#)
- [Gobierno de Canadá: Aspectos básicos de la seguridad bajo el sol](#)
- [Island Health \(Autoridad Sanitaria de la Isla\): Protección solar](#)
- [Island Health: Seguridad contra el calor](#)
- [Seguridad bajo el sol para los niños \(HealthLinkBC File #26\)](#)
- [Radiación ultravioleta \(HealthLinkBC File #11\)](#)

Para saber más sobre cómo mantenerse seguro y saludable este verano, consulte [Su salud este verano](#).

Calor extremo

El calor extremo puede poner en riesgo su salud, causando enfermedad como el golpe de calor o incluso la muerte. Es importante tomar medidas para protegerse a sí mismo, a su familia y a otras personas potencialmente vulnerables en su vida.

Los episodios de calor en BC se clasifican en dos categorías: Alerta por calor o Emergencia por calor extremo. Una Alerta por calor se produce cuando las condiciones son muy calurosas y

existe un riesgo moderado para la salud pública. Una Emergencia por calor extremo se produce cuando las condiciones son peligrosamente calurosas y existe un riesgo muy alto para la salud pública.

[El Ministerio de Medio Ambiente y Cambio Climático de Canadá](#) distribuye las alertas para los episodios de calor que suponen un riesgo moderado o alto para la salud del público.

Alerta por calor

Una alerta por calor se produce cuando las temperaturas diurnas y nocturnas son más altas de lo habitual, pero no aumentan cada día. Si hay una alerta por calor, debe tomar medidas para mantenerse fresco.

Emergencia por calor extremo

Una emergencia por calor extremo se produce cuando las temperaturas diurnas y nocturnas aumentan cada día y están muy por encima de la norma estacional. Cuando se activa un aviso por calor extremo, es el momento de poner en marcha su plan de emergencia. Asegúrese de tener acceso a espacios más frescos y tome medidas para limitar la actividad física en el calor. Esté atento a las personas mayores o vulnerables que conozca para asegurarse de que están adecuadamente preparadas para las temperaturas potencialmente peligrosas.

[Emergency Info BC](#) está activa durante emergencias provinciales parciales y a gran escala y compartirá información verificada sobre los acontecimientos.

Para obtener más información sobre el calor extremo, consulte:

- [BC Centre for Disease Control \(Centro para el control de enfermedades de BC\): Preparación para eventos de calor](#)
- [Cruz Roja de Canadá: Olas de calor: Antes, durante y después](#)
- [Fraser Health Authority: Calor extremo](#)
- [Gobierno de la Colombia Británica: Guía de preparación para el calor extremo](#)
- [Gobierno de la Colombia Británica: Prepárese para el calor extremo](#)
- [Gobierno de Canadá: Episodios de calor extremo: un resumen](#)
- [Interior Health \(Autoridad Sanitaria del Interior\): Calor extremo](#)
- [Northern Health \(Autoridad Sanitaria del Norte\): Calor extremo y alertas por calor](#)
- [Vancouver Coastal Health \(Autoridad Sanitaria del litoral de Vancouver\): Calor extremo](#)

Alertas meteorológicas públicas para la Colombia Británica

Cuando existe una amenaza de condiciones meteorológicas severas, el Ministerio de Medio Ambiente de Canadá emite alertas que notifican a los habitantes de las comunidades afectadas. Obtenga más información:

- [BC Centre for Disease Control: Sistema de predicción de los impactos del calor en Colombia Británica \(BCHIPS\)](#)

- [Gobierno de Canadá: Alertas para el área metropolitana de Vancouver](#)
- [Gobierno de Canadá: Últimas alertas sobre el calor - Todas las alertas Toda BC](#)
- [Gobierno de Canadá: Alertas meteorológicas públicas para la Colombia Británica](#)
- [Gobierno de Canadá: Aplicación móvil WeatherCAN](#)

La Provincia de BC emitirá alertas intrusivas a través del sistema Alert Ready cuando se declare una emergencia por calor extremo. Puede obtener más información en la página del [Gobierno de la Colombia Británica: Alertas de emergencia en B.C.](#)

Enfermedades relacionadas con el calor

Demasiado calor puede ser perjudicial para la salud. Las enfermedades relacionadas con el calor se producen cuando el cuerpo se calienta más rápido de lo que puede enfriarse. Las enfermedades relacionadas con el calor casi siempre pueden prevenirse.

Si cree que tiene una enfermedad relacionada con el calor, utilice nuestra herramienta [Enfermedades relacionadas con el calor: Compruebe sus síntomas \(Heat-Related Illnesses: Check Your Symptoms\)](#) para ayudarlo a tomar una decisión informada sobre cuándo buscar asistencia médica. Para obtener información adicional, consulte:

- [Enfermedad relacionada con el calor en bebés y niños pequeños \(HealthLinkBC File #35c\)](#)
- [Sarpullido por calor](#)
- [Síncope por calor \(desmayo\)](#)
- [Enfermedad relacionada con el calor \(HealthLinkBC File #35\)](#)
- [Sarpullido por calor o miliaria](#)
- [Seguridad para bebés y niños pequeños durante el calor extremo \(HealthLinkBC File #35b\)](#)
- [Seguridad para la población en etapa perinatal durante el calor extremo \(HealthLinkBC File #35a\)](#)
- [Quemadura solar](#)

Los medicamentos y el calor

Algunos fármacos y medicamentos dificultan la adaptación del organismo a las temperaturas cálidas. Nunca modifique la forma en la que toma sus medicamentos a menos que se lo aconseje su profesional sanitario. Obtenga más información sobre cómo afecta el calor al organismo cuando se toman medicamentos.

- [Los medicamentos y el calor](#) (póster, PDF 451 KB)
- [Medicamentos que aumentan las probabilidades de sufrir una enfermedad relacionada con el calor](#)

Golpe de calor

Un golpe de calor es una emergencia médica que pone en peligro la vida. Llame al 9-1-1 o a otros servicios médicos de urgencia en cuanto sospeche o vea los signos de un golpe de calor

en una persona. Obtenga más información sobre los golpes de calor. Los signos de un golpe de calor son: temperatura corporal elevada, confusión, mareo/desmayo y piel enrojecida. Obtenga más información sobre el golpe de calor.

- [Primeros auxilios en caso de un golpe de calor](#)
- [Golpe de calor: Síntomas de urgencia](#)
- [Prevención de los golpes de calor: Qué ropa usar](#)

Advertencia sobre coches calurosos

Nunca deje a un niño o a una mascota solos en un vehículo, ni siquiera durante unos minutos. Dejar las ventanillas del coche ligeramente abiertas o un poco bajadas no mantendrá el interior del vehículo a una temperatura segura. Si se encuentra con un niño o un animal en peligro que ha sido dejado en un vehículo caluroso, llame al **9-1-1**. Para más información, consulte [Canada Safety Council \(Consejo Canadiense de Seguridad\): Advertencia sobre coches calurosos](#).

Salud y seguridad en el trabajo

Cuando se trabaja al aire libre o en interiores en ambientes con altas temperaturas como panaderías, fundiciones o cocinas de restaurantes, se tiene el riesgo de sufrir estrés por calor y otros problemas de salud. Obtenga más información sobre los ambientes calurosos, cómo pueden afectarle y las formas de prevenir el estrés por calor en el trabajo.

- [Canadian Centre for Occupational Health and Safety \(Centro Canadiense de Higiene y Seguridad Laboral\): Ambientes calurosos](#)
- [WorkSafe BC: Estrés por calor](#)

Lugares para mantenerse fresco

Cuando hace demasiado calor afuera, muchos lugares públicos y edificios municipales le ofrecerán la posibilidad de refrescarse. Los centros comunitarios locales, los centros comerciales, las piscinas y las bibliotecas suelen tener zonas con aire acondicionado abiertas al público. Muchas comunidades tienen parques acuáticos, piscinas para niños y playas donde puede refrescarse. Las páginas web de los gobiernos locales suelen incluir una lista de centros comunitarios, fuentes, bibliotecas, piscinas, parques acuáticos y piscinas para niños.

Consulte la lista de centros de enfriamiento en [su zona](#).

Si su comunidad no figura en la lista, llame a su [ayuntamiento](#) o consulte la página web del mismo para saber dónde se encuentran los centros de enfriamiento con aire acondicionado. También puede [ponerse en contacto con su biblioteca local](#) para averiguar si se encuentra abierta.

Última actualización: 12 de mayo de 2023

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files 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.