



## 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. Las personas con mayor riesgo de padecer enfermedades relacionadas con el calor son: los bebés y los niños, las personas de 65 años o más 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: Protegerse del sol y del calor](#)
- [Gobierno de Canadá: Mantenerse sano en el calor](#)
- [Gobierno de Canadá: Aspectos básicos de la seguridad bajo el sol](#)
- [Island Health: 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](#).

### La seguridad en climas cálidos y el COVID-19

Se aconseja a quienes lleven una mascarilla y tengan dificultades para respirar que se la quiten y recuperen el aliento, tanto si están en el interior como en el exterior. Visite el [BCCDC](#) para obtener más información.

### 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: Advertencia sobre coches calurosos](#).

---

## 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 ayudarle a tomar una decisión informada sobre cuándo buscar asistencia médica.

- [Sarpullido por calor](#)
- [Síncope por calor \(desmayo\)](#)
- [Enfermedad relacionada con el calor \(HealthLinkBC File #35\)](#)
- [Medicamentos que aumentan la posibilidad de sufrir una enfermedad relacionada con el calor](#)
- [Sarpullido por calor o miliaria](#)
- [Quemaduras solares](#)

### Calor extremo

El calor extremo puede poner en riesgo su salud, causando enfermedades como el golpe de calor e incluso la muerte. Es importante tomar medidas para protegerse a sí mismo y a su familia.

- [Fraser Health Authority: Calor extremo](#)
- [Gobierno de Canadá. Calor extremo: olas de calor](#)
- [Vancouver Coastal Health: Calor extremo](#)
- [Cruz Roja. Olas de calor: Antes, durante y después](#)

### 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.

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

---

## 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 corre 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 – 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. Si están disponibles, tenga en cuenta las normas de distanciamiento físico durante el COVID-19. 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.

---

## 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:

- [BCCDC: Sistema de predicción de los impactos del calor en Colombia Británica \(BCHIPS\)](#)
- [Alertas meteorológicas públicas para la Colombia Británica](#)
- [Alertas para: Metro Vancouver](#)

**Última actualización:** 13 de agosto de 2021

---

---

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://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](http://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.