

Enfermedad relacionada con el calor Heat-related Illness

¿Qué es la enfermedad relacionada con el calor?

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

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 la 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 la 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 el cuerpo se enfríe y retorne a su temperatura natural.

Estar en un ambiente caluroso puede hacer que la 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 un edificio 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 el cuerpo no puede enfriarse por sí mismo adecuadamente. Esto sucede debido a la sobreexposición al calor o al realizar una actividad física intensa cuando hace calor.

La mayoría de las enfermedades relacionadas con el calor se producen en el interior, en ambientes sin aire acondicionado. Cuando hace calor en el exterior durante varios días, el calor se acumula en el interior y puede llegar a ser peligroso.

Las enfermedades relacionadas con el calor también pueden producirse en su lugar de trabajo si trabaja al aire libre o en un entorno cerrado y caluroso. 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 desmayo
- Dolor de cabeza
- Náuseas o vómitos
- Producción de orina reducida u orina muy oscura
- Aumento de la frecuencia cardíaca y respiración rápida y superficial
- Fiebre, en particular una temperatura corporal interna de 39 °C (102 °F) o más
- Confusión inusual y disminución de la lucidez mental
- 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?

Algunas personas corren un mayor riesgo de padecer enfermedades relacionadas con el calor si no tienen acceso a un ambiente interior fresco. Entre ellas se incluyen:

- 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
- Personas que viven solas o que están socialmente aisladas
- Personas que padecen enfermedades crónicas como diabetes, enfermedades cardíacas o respiratorias
- Personas con enfermedades mentales como esquizofrenia, depresión o ansiedad

- Personas con trastornos relacionados con el consumo de sustancias
- Personas con discapacidades físicas o mentales, incluida la movilidad limitada y el deterioro cognitivo
- Personas que realizan una actividad física intensa o trabajan en un ambiente caluroso
- Personas embarazadas
- 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

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

- No beber suficiente agua cuando hace calor
- Tener una masa corporal elevada
- Mala condición física
- Ciertos medicamentos como los diuréticos o "píldoras de agua" y algunos medicamentos psiquiátricos
- Consumo de alcohol u otras sustancias
- Haber padecido anteriormente un golpe de calor
- Un alto nivel de humedad

¿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:

- 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
- Comprobar regularmente si las personas mayores, los niños y otros muestran signos de la enfermedad relacionada con el calor, especialmente por las tardes cuando las temperaturas en el interior son más altas. Asegúrese 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
- Nunca dejar a los niños, adultos dependientes o animales domésticos 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
- Programar sus actividades al aire libre para antes de las 10 a. m. o después de las 4 p. m., 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, holgada, de colores claros y un sombrero de ala ancha, o utilice una sombrilla para protegerse

¿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. Actúe inmediatamente para empezar a enfriar a la persona afectada. 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 expuesta al calor.

Los tratamientos caseros para el agotamiento leve debido al calor incluyen:

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

Si sus síntomas no son leves, duran más de 1 hora, cambian, se agravan o le preocupan, contacte a un proveedor de asistencia sanitaria. Llame al **9-1-1** si sospecha de un golpe de calor, y siga intentando enfriar al individuo hasta que llegue la ayuda.

