

## Calor Extremo

El calor mata porque hace que el cuerpo humano se esfuerce más allá de sus límites. En condiciones de calor extremo y alta humedad, la evaporación disminuye y el cuerpo tiene que trabajar más para mantener su temperatura normal.

La mayoría de los trastornos causados por el calor ocurren debido a que la víctima ha estado expuesta al calor excesivo o ha hecho demasiado ejercicio para su edad o condición física. Los ancianos, niños pequeños, enfermos y personas obesas tienen mayores probabilidades de sucumbir al calor extremo.

Las condiciones que pueden inducir las enfermedades relacionadas con el calor incluyen condiciones atmosféricas de remanso y mala calidad del aire. En consecuencia, las personas que residen en zonas urbanas tienen un mayor riesgo de sufrir los efectos de una ola de calor prolongada, que los que residen en zonas rurales. Además, el asfalto y el concreto retienen el calor por más tiempo y lo liberan paulatinamente por la noche, lo cual produce temperaturas nocturnas más altas, conocidas como el “efecto de isla de calor urbano.”

### Conozca los términos de calor extremo

☀️ **Ola de calor:** Período prolongado de calor excesivo, a menudo combinado con humedad excesiva.

☀️ **Índice de calor:** Un número en grados Fahrenheit (F) que indica cuánto calor hace cuando la humedad relativa se agrega a la temperatura del aire. Una exposición a pleno rayo del Sol puede aumentar el índice en 15 grados.

☀️ **Calambres:** Dolores y espasmos musculares ocasionados por un esfuerzo excesivo. Aunque los calambres son el síntoma menos grave, a menudo son la primera señal de que el cuerpo tiene problemas con el calor.

☀️ **Agotamiento:** Típicamente ocurre cuando la gente hace demasiado ejercicio o trabaja en un lugar caliente y húmedo donde el cuerpo pierde líquidos a través del sudor abundante. El flujo de sangre a la piel aumenta, causando que la irrigación sanguínea disminuya en los órganos vitales. Esto provoca una forma de choque leve. Si no se trata, el estado de la víctima empeorará. La temperatura del cuerpo continuará subiendo y la víctima puede sufrir una insolación.

☀️ **Insolación:** La insolación pone en peligro la vida. El sistema de control de temperatura de la víctima, que produce sudor para refrescar el cuerpo, deja de funcionar. La temperatura corporal sube tanto que puede causar daños cerebrales y la muerte si el cuerpo no se enfría rápidamente.

☀️ **Golpe de sol:** Sinónimo de insolación.

### Antes del calor extremo

Para prepararse para el calor extremo, haga lo siguiente:

- Instale acondicionadores de aire ceñidos a las ventanas; aíslalos si es necesario.
- Examine los conductos del aire acondicionado para ver si están bien aislados.
- Instale reflectores temporales en las ventanas (para usarlos entre las ventanas y las cortinas), como cartón forrado de papel de aluminio, para reflejar el calor hacia el exterior.
- Coloque burletes en los cantos de las puertas y ventanas para que retengan el aire fresco en el interior.
- Cubra las ventanas que reciben los rayos solares por la mañana o por la tarde con cortinas, pantallas, toldos o persianas. (Los toldos o persianas reducen el calor que entra en una casa hasta en 80 por ciento.)
- Mantenga las contraventanas instaladas todo el año.

### Durante una emergencia de calor

- Permanezca en interiores todo lo posible y limite la exposición al sol.
- Si no tiene aire acondicionado, permanezca en el piso más bajo, lejos de la luz del sol.
- Considere pasar la parte del día en que hace más calor en edificios públicos, como bibliotecas, escuelas, cines, centros comerciales y otras instalaciones de la comunidad. La circulación del aire enfría el cuerpo porque aumenta el índice de evaporación del sudor.
- Ingiera comidas bien balanceadas, ligeras y regulares. Evite usar tabletas de sal a menos que el médico se lo indique.
- Beba agua en abundancia. Las personas que padecen de epilepsia o de enfermedades cardíacas, renales o hígado; las que siguen una dieta que restringe los líquidos o que tienen problemas de retención de líquidos deben consultar al médico antes de aumentar la ingesta de líquidos.
- Limite la ingestión de bebidas alcohólicas.

- Use ropa suelta, ligera y de colores claros que cubran tanta piel como sea posible.
- Protéjase la cara y cabeza con un sombrero de ala ancha.
- Comuníquese con parientes, amigos y vecinos que no tengan aire acondicionado y que pasen mucho tiempo solos.
- Nunca deje a los niños o a los animales domésticos solos en vehículos cerrados.
- Evite el trabajo arduo durante la parte del día en que hace más calor. Use un sistema de compañero cuando trabaje en calor extremo y haga descansos frecuentes.

## Enfermedades ocasionadas por el calor

El calor extremo tiene la posibilidad de provocar enfermedades. En la siguiente tabla se mencionan las enfermedades, sus síntomas y el tratamiento de primeros auxilios.

Condición	Síntomas	Primeros auxilios
Quemadura de sol	Enrojecimiento de la piel y dolor, posible hinchazón, ampollas, fiebre, dolor de cabeza.	Tome una ducha, use jabón para eliminar los aceites que obstruyen los poros y evitan que el cuerpo se refresque de forma natural.  Aplique apósitos estériles secos
Calambres	Espasmos dolorosos, usualmente en las piernas y músculos abdominales.  Sudor abundante.	Lleve a la víctima a un lugar más fresco.  Estire ligeramente los músculos afectados y aplique masaje con suavidad para aliviar los espasmos.  Cada 15 minutos, dele medio vaso de agua fresca para que lo beba a sorbos. (No le dé líquidos con cafeína o alcohol.)  Interrumpa los líquidos si la víctima tiene náuseas.
Agotamiento	Sudor profuso, pero la piel puede estar fría, pálida o enrojecida. Pulso débil. Es posible que la temperatura del cuerpo sea normal, pero probablemente aumentará. Es posible que sufra desmayos o mareos, náusea, vómito, agotamiento y dolor de cabeza.	Acueste a la víctima en lugar fresco.  Afloje o quítele la ropa.  Aplique paños frescos y húmedos.  Abanique a la víctima o trasládela a un lugar con aire acondicionado.  Dele sorbos de agua si la víctima está consciente.  Asegúrese de que beba despacio el agua.  Dele medio vaso de agua fresca cada 15 minutos.  Interrumpa el agua si la víctima tiene náuseas.  Busque atención médica de inmediato si la víctima vomita.
Insolación (emergencia médica grave)	Temperatura corporal alta (más de 105°); piel caliente, roja y seca; pulso rápido y débil y respiración agitada y superficial. Es probable que la víctima no sude, a menos que ya estuviera sudando por una actividad agotadora reciente. Posible pérdida del conocimiento.	Llame al 9-1-1 o a los servicios médicos de emergencia, o lleve a la víctima a un hospital inmediatamente. Una demora puede ser fatal.  Traslade a la víctima a un ambiente más fresco.  Quítele la ropa.  Trate de darle un baño en agua fresca, o de refrescarle con una esponja o sábana mojada para reducir la temperatura del cuerpo.  Fíjese si tiene problemas para respirar.  Tenga suma precaución.  Use ventiladores y aire acondicionado.