

# CALOR EXTREMO

## QUÉ ES

El calor extremo (en especial junto con un nivel alto de humedad) puede ser mortal, disminuye la evaporación y, por ende, exige que el organismo trabaje más para moderar su temperatura central. La sobreexposición al calor o hacer un esfuerzo excesivo (demasiado ejercicio o esfuerzo) puede ser el disparador de enfermedades relacionadas con las altas temperaturas: calambres por calor, agotamiento por calor y, eventualmente, golpe de calor. Las enfermedades relacionadas con las altas temperaturas tienen un alto nivel de riesgo en especial para niños, adultos mayores y personas enfermas o con sobrepeso.

## TÉRMINOS CLAVE

- ▶ Una **ola de calor** es un período prolongado de calor excesivo, frecuentemente en combinación con condiciones de alta humedad.
- ▶ El **índice de calor** indica el calor que se percibe, junto con la humedad relativa y la exposición solar, sumado a la temperatura ambiente absoluta. La exposición solar directa puede aumentar el índice de calor en 15 grados.
- ▶ Los **calambres por calor** son espasmos y dolores musculares provocados por un gran esfuerzo.
- ▶ Por lo general, el **agotamiento por calor** ocurre cuando las personas se ejercitan intensamente o trabajan en lugares húmedos y calurosos, y se pierden los líquidos corporales a través de una sudoración intensa. El agotamiento por calor debe tratarse con la ingesta de líquidos y refrescar la piel; de lo contrario, se convertirá en un golpe de calor.
- ▶ Un **golpe de calor** (o “shock térmico”) es una afección potencialmente mortal en la que el sistema de control de temperatura de la víctima, que produce sudor para enfriar el cuerpo, deja de funcionar. Las víctimas del golpe de calor perderán la conciencia o la coherencia por completo, y requieren de atención médica de inmediato.

## QUÉ HACER

### Antes (Preparación/Mitigación)

- ❑ Regístrese en Fairfax Alerts y tenga una radio del tiempo NOAA a batería o manivela.
- ❑ Si tiene aire acondicionado, haga un mantenimiento periódico.
- ❑ Beba abundante líquido. Conozca su cuerpo y qué es normal para usted.
- ❑ Vista prendas sueltas que cubran la mayor cantidad posible de piel. Las prendas livianas y de colores claros reflejan el calor y la luz solar, y ayudan a mantener la temperatura corporal en niveles normales.
- ❑ Si fuera posible, re programe sus actividades al aire libre.
- ❑ Nunca deje a niños o mascotas solos en vehículos cerrados.
- ❑ Aprenda primeros auxilios.
- ❑ Consulte “Apagón/corte del suministro eléctrico” y “Emergencia médica” más abajo.

### Durante (Respuesta)

- ❑ Permanezca en el interior el mayor tiempo posible y limite la exposición al sol y al calor.
- ❑ Beba abundante agua y bebidas deportivas para reemplazar los electrolitos.
- ❑ Evite hacer trabajos pesados durante las horas del día de mayor calor.
- ❑ No esté solo cuando trabaje en condiciones de calor extremo, tenga un teléfono a mano y tome descansos frecuentes.

- ❑ Si debe hacer ejercicio, considere las actividades en el interior. Si debe hacer ejercicio al aire libre, hágalo durante las horas más frescas del día, beba una cantidad adicional de líquidos, no esté solo, tenga un teléfono a mano y reduzca su nivel de esfuerzo.
- ❑ Si se siente mareado, con demasiado calor o no se siente bien, iactúe de inmediato!
  - Detenga cualquier actividad extenuante.
  - Dirjase a un lugar fresco.
  - Beba algo si puede.
  - Tome un baño para refrescarse o coloque algo frío contra su cuerpo.
  - Pida ayuda a alguien o llame al 911; ihágalo antes de que su condición comprometa su capacidad de pensamiento crítico!
- ❑ Preste atención a los vecinos mayores y si algún vecino no tiene aire acondicionado.

### Después (Recuperación)

- ❑ Consulte a un profesional médico si el trastorno relacionado con las altas temperaturas no mejora.
- ❑ Continúe hidratándose.