

El calor

El calor puede causar serios problemas de salud. Por lo general, las personas de edad avanzada, los más jovencitos, los enfermos y las personas sin acceso al aire acondicionado son las personas más severamente afectadas por el calor.

Los síntomas de una enfermedad causada por el calor incluyen el sudor profuso, los calambres musculares, la debilidad, el mareo, la náusea, un pulso débil pero rápido, y los dolores de cabeza. Las personas con estos síntomas deben buscar un lugar con sombra, tomar agua lentamente, y asegurarse de que haya buena ventilación.

Si no se reponen los líquidos de una manera suficientemente rápida, puede ocurrir el golpe de calor, el cual causa una temperatura corporal muy elevada, piel roja y seca, el pulso rápido, la confusión, el daño cerebral, la pérdida de conocimiento y la muerte. Para ayudarle a una persona que presenta síntomas severos, lleve a la víctima a la sombra, llame a los servicios médicos de primeros auxilios y comience a refrescar a la persona por darle agua fresca o por abanicarle.

El permanecer en un área con aire acondicionado—ya sea en su casa o en un lugar público como un centro comercial, una biblioteca o un centro recreativo—es la manera más eficaz de combatir el calor. Si no está disponible el aire acondicionado, cierre las persianas para cubrir las ventanas y utilice ventilación cruzada y abanicos para así enfriar los cuartos.

El bañarse con agua fresca o darse una ducha también es una manera eficaz para refrescarse. Limite la utilización de las estufas y los hornos para mantener más bajas las temperaturas en la casa.

Los niños en particular pueden deshidratarse rápidamente. Ellos necesitan tomar líquidos, especialmente el agua, con mucha frecuencia y vestirse de ropa holgada de colores claros. Evite las bebidas que sean muy endulzadas o que tengan cafeína. Vigile a los niños a menudo, especialmente si están jugando al aire libre en temperaturas elevadas.

Otras precauciones contra el calor incluyen:

- Nunca deje a nadie en un vehículo cerrado y estacionado durante el tiempo de calor, ni siquiera por poco tiempo.
- Tome muchos líquidos, pero evite las bebidas con alcohol, cafeína o mucho azúcar. Empiece a tomar líquidos antes de salir al calor.
- Planee la actividad vigorosa al aire libre para las primeras horas de la mañana, o en la tarde cuando esté más baja la temperatura.
- Tome descansos frecuentes cuando esté trabajando afuera.
- Utilice un protector solar y póngase sombreros y ropa holgada de colores claros.
- Quédese adentro en el aire acondicionado lo más posible.
- Coma más frecuentemente, pero asegúrese que las comidas estén bien balanceadas y ligeras.
- No vista a los bebés con ropa pesada, ni los cubra con frazadas.

- Vigile con frecuencia a las personas de edad avanzada y las personas que están enfermas o podrían necesitar ayuda.
- Consulte a su médico sobre los efectos del sol y el calor si toma medicamentos recetados, especialmente los diuréticos o antihistamínicos.
- Al ver los primeros signos de una enfermedad causada por el calor — mareo, náusea, dolores de cabeza, calambres musculares — vaya a un lugar más fresco, descanse unos pocos minutos, y luego tome lentamente una bebida fresca. Obtenga atención médica de inmediato si no mejoran las condiciones.

La mejor defensa contra las enfermedades causadas por el calor es la prevención. El mantenerse fresco, el tomar muchos líquidos, el vestirse de ropas frescas y el monitorizar las actividades al aire libre son las claves para mantenerse sano(a) durante el tiempo de calor.