

### Enfermedades causadas por el calor, incluido el golpe de calor

Las enfermedades causadas por el calor pueden ir desde afecciones leves, tales como deshidratación o calambres hasta afecciones muy graves tales como el golpe de calor (heat stroke). El calor puede empeorar muchas afecciones médicas existentes.

Última actualización: 31 de julio de 2013

En Australia, todos los años, el tiempo caluroso y las olas de calor causan enfermedades, hospitalizaciones y a veces fallecimientos. Es importante que todos estén enterados de las señales y síntomas de las enfermedades causadas por el calor, para reconocer y tratar prontamente a las personas afectadas.

La mejor manera de prevenir estas enfermedades es tomar bastante agua y mantenerse lo más fresco posible. Recuerde los 4 mensajes clave para que usted y otras personas se mantengan saludables cuando hace calor:



### ¿Qué son las enfermedades causadas por el calor?

Las enfermedades causadas por el calor incluyen la deshidratación, calambres por el calor, agotamiento por calor, golpe de calor y empeoramiento de afecciones médicas existentes. Si usted tiene alguna afección tal como enfermedad cardíaca, diabetes, o enfermedad renal y, si toma ciertos medicamentos, el calor puede agudizar los síntomas.

### ¿Cómo el calor afecta al cuerpo?

Es muy importante que la temperatura corporal de una persona se mantenga entre 36.1°C y 37.8°C. Si la temperatura sube sobre esto, la persona puede presentar una enfermedad debida al calor. Cuando el tiempo está muy caluroso, el cuerpo tiene que trabajar muy arduamente y producir mucho sudor para conservarse fresco. Es más difícil que la persona transpire si hay humedad ambiental, o si ya está deshidratada.

La exposición a temperaturas altas puede empeorar seriamente las enfermedades existentes (por ejemplo, provocar un ataque al corazón), causar graves lesiones permanentes (daño al cerebro u otros órganos vitales), como resultado de un golpe de calor no tratado, y en casos extremos el resultado es la muerte.

### ¿Cuáles son los efectos sobre la salud y cómo se tratan?

Las enfermedades causadas por el calor incluyen la deshidratación, calambres por el calor, agotamiento debido al calor, golpe de calor. El problema de salud más común durante los períodos de tiempo caluroso es el empeoramiento de las afecciones médicas existentes. La mejor manera de prevenir las enfermedades causadas por el calor es tomar bastante agua y mantenerse lo más fresco posible.

**Deshidratación:** La deshidratación de leve a moderada acelera el funcionamiento del corazón y reduce el fluido disponible para transpirar.

**Síntomas:**

- Mareo y cansancio
- Irritabilidad
- Sed
- Orina color amarillo intenso u oscuro
- Pérdida del apetito
- Desmayo

**Qué se debe hacer: primeros auxilios**

- Tome abundante agua o jugo de fruta diluido (1 parte de jugo en 4 partes de agua) y evite el té, café o alcohol
- Váyase a un lugar fresco, idealmente con aire acondicionado
- Si es posible utilice un atomizador/spray con agua para refrescarse.
- Si empieza a sentirse mal, obtenga asesoramiento médico.

**Calambres debidos al calor:** afectan generalmente a las personas que transpiran mucho con actividades extenuantes (por ej. deportes o jardinería). Cuando se suda el cuerpo pierde agua y sal. Los niveles bajos de sal en los músculos pueden ser causa de calambres por el calor y ser un síntoma de agotamiento debido al calor.

**Síntomas:**

- Dolores musculares
- Espasmos musculares

**Qué se debe hacer: primeros auxilios**

- Detenga toda actividad y tiéndase en un lugar fresco, con las piernas ligeramente alzadas
- Tome agua o jugo de fruta diluido (1 parte de jugo en 4 partes de agua)
- Tome una ducha o baño frío
- Masajee sus miembros para calmar los espasmos, aplíquese compresas frías
- No vuelva a realizar una actividad extenuante durante varias horas después que se calman los calambres (el esfuerzo físico puede llevar al agotamiento por calor/golpe de calor).
- Obtenga asesoramiento médico si no hay mejoría.

**Agotamiento debido al calor:** es la respuesta del cuerpo a una pérdida excesiva de agua y sal contenidos en el sudor. Si no se trata el agotamiento debido al calor, puede transformarse en golpe de calor.

**Síntomas:**

- Abundante sudor (piel fría y húmeda)
- Palidez
- Pulso rápido y débil
- Respiración superficial y rápida
- Debilidad muscular o calambres
- Cansancio y mareo
- Dolor de cabeza
- Náuseas o vómitos
- Desmayo

**Qué se debe hacer: primeros auxilios**

- Váyase a un lugar fresco, idealmente con aire acondicionado y tiéndase
- Quítese la ropa excesiva
- Tome pequeños sorbos de líquidos fríos
- Tome una ducha o baño fríos, o pásese una esponja mojada en agua fría
- Póngase compresas frías debajo de los brazos (axilas), en la ingle o parte posterior del cuello para disminuir el calor del cuerpo
- Si los síntomas se agudizan o si no experimenta mejoría, obtenga asesoramiento médico urgente y llame a una ambulancia, si fuera necesario

**Golpe de calor:** es una **emergencia que amenaza la vida** y se produce cuando la temperatura corporal sube a más de 40.5°C. Los primeros auxilios inmediatos son muy importantes, a efectos de bajar la temperatura lo más rápido posible.

### Síntomas:

- Subida repentina de la temperatura corporal
- Piel roja, caliente y seca (el sudor se ha detenido)
- Lengua hinchada y seca
- Pulso rápido
- Respiración rápida superficial
- Sed intensa
- Dolor de cabeza
- Náuseas o vómitos
- Mareo o confusión
- Falta de coordinación o habla confusa
- Conducta agresiva o extraña
- Pérdida del conocimiento, convulsiones o coma

### Qué se debe hacer: primeros auxilios

- Llame inmediatamente al 000 y pida una ambulancia
- Lleve a la persona a la sombra, tiéndala y manténgala lo más quieta posible
- Dele pequeños sorbos de líquidos fríos si está consciente y puede beber
- Baje su temperatura usando cualquier método disponible (esponja con agua fría, ducha fría, rocíela con agua fría con una manguera de jardín o mójele la ropa con agua fría)
- Póngale compresas frías en las axilas, en la ingle, o parte posterior del cuello para reducir el calor del cuerpo
- No le dé aspirina o paracetamol: no ayudan y pueden ser dañinos
- Si está consciente, recueste a la persona de costado (posición de recuperación) y chequee si puede respirar bien
- Practique RCP (reanimación cardiopulmonar) si fuera necesario

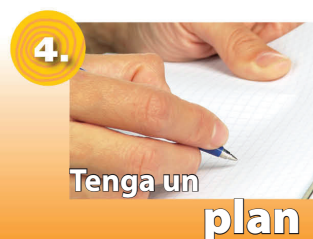
### ¿Quiénes corren riesgo?

Todo el mundo debe tener cuidado durante el tiempo caluroso, pero algunas personas están en mayor riesgo de serios efectos de salud que otras, incluyendo a:

- Personas de más de 75 años
- Bebés y niños pequeños, mujeres embarazadas o que están dando el pecho
- Personas de peso excesivo u obesas
- Personas con poca movilidad
- Personas que viven solas, sin hogar o que no tienen apoyo social
- Personas que trabajan en un ambiente caluroso
- Personas que hacen ejercicio vigoroso cuando hace calor
- Personas con enfermedades crónicas (por ej. enfermedad cardíaca, presión arterial alta, diabetes, enfermedad de los riñones, enfermedad mental, demencia, abuso del alcohol u otras drogas)
- Personas con una enfermedad aguda, tal como una infección febril o gastroenteritis (diarrea y/o vómitos)
- Personas que toman ciertos medicamentos (puede ver una lista de medicamentos en nuestra página web [www.health.nsw.gov.au/environment/beattheheat](http://www.health.nsw.gov.au/environment/beattheheat))

### Cómo prevenir las enfermedades causadas por el calor

Recuerde los 4 mensajes clave para que usted y otras personas se mantengan saludables cuando hace calor



## Mayor información

Visite nuestra página web [www.health.nsw.gov.au/environment/beattheheat](http://www.health.nsw.gov.au/environment/beattheheat) por mayor información sobre:

- Cómo mantenerse saludable en el calor
- Cómo prepararse usted y su casa para el tiempo caluroso
- Consejos para los cuidadores: una sección para personas que cuidan, prestan apoyo o atienden a personas en riesgo de sufrir serios efectos sobre la salud con el tiempo caluroso
- Consejos para los padres de bebés y niños pequeños en el tiempo caluroso
- Información para familias aborígenes
- Información para trabajadores de la salud
- Más recursos disponibles en inglés y otros idiomas

En NSW llame al 1300 066 055 para hablar con la Unidad de Salud Pública de su localidad