

# Olas de Calor

Y SALUD

**OPS**  
www.paho.org



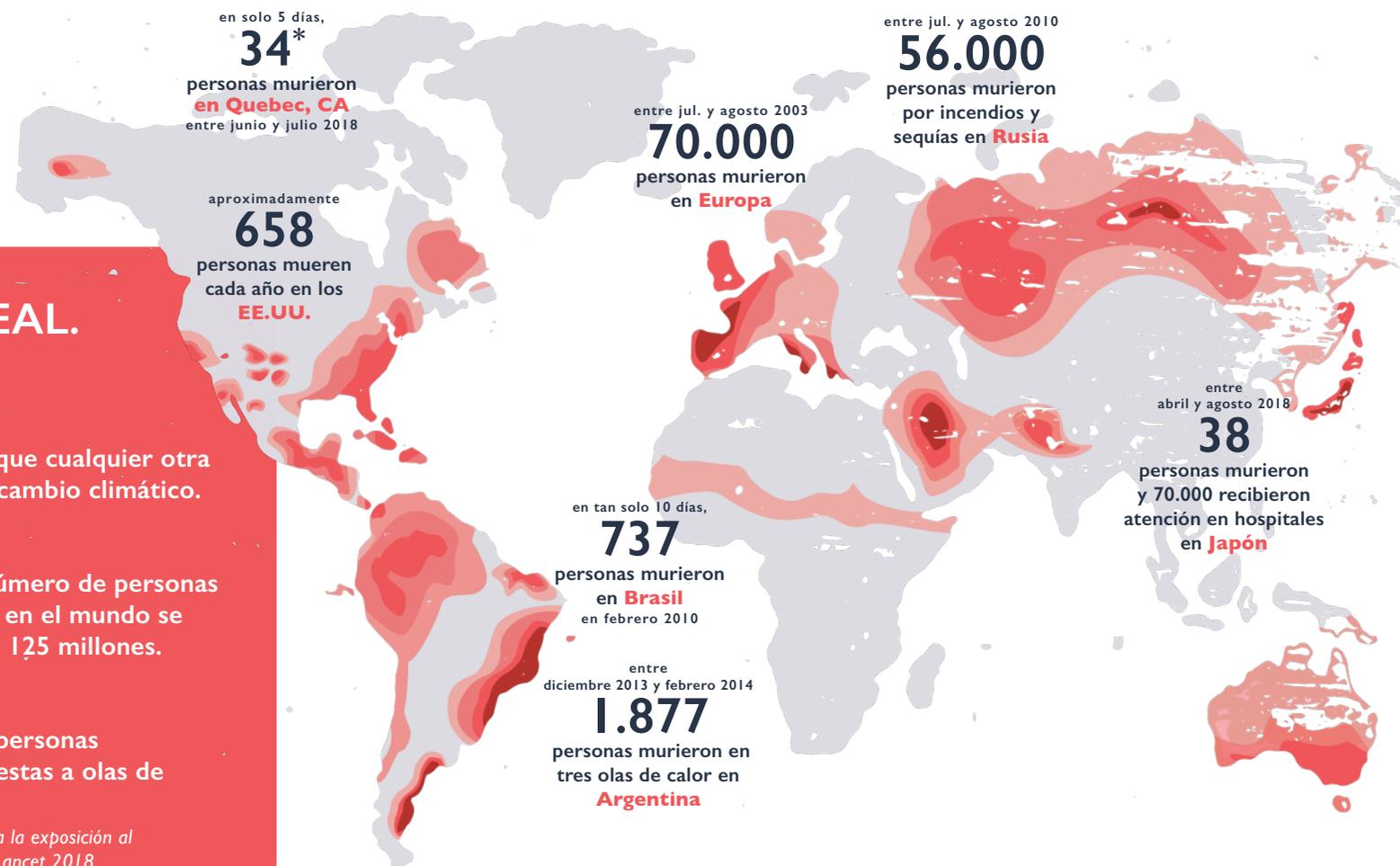
# Olas de Calor

## Y SALUD

### LA AMENAZA ES REAL. PREPÁRATE.

- El calor mata más personas que cualquier otra amenaza relacionada con el cambio climático.  
*NOAA, USA (promedio 2008-2017)*
- Entre el 2000 y el 2016, el número de personas expuestas a las olas de calor en el mundo se incrementó en por lo menos 125 millones.  
*WHO, 2018*
- En el 2017, 157 millones de personas vulnerables estuvieron expuestas a olas de calor globalmente.  
*La proporción de la población vulnerable a la exposición al calor esta aumentando globalmente, The Lancet 2018*

\* Muertes en exceso relacionadas con el calor



Desde diciembre de 2018 hasta febrero de 2019, Argentina, Brasil, Chile, Paraguay, Perú, Uruguay y México emitieron alertas de olas de calor de forma casi simultánea, algo que no se había visto antes en las Américas.

En el mes de julio de 2019, las olas de calor continuaron afectando la región, y se espera que aumenten en América del Norte, Centro América y el Caribe.

#OlasDeCalor

# OPS



# AGOTAMIENTO POR CALOR

## QUÉ HACER

El agotamiento por calor es un estado moderado a severo de la enfermedad por calor relacionada con los esfuerzos del cuerpo para reducir la temperatura. Ocurre con mayor frecuencia en jóvenes sanos que participan en actividades al aire libre.

## Reconoce los síntomas

- Sudoración intensa
- Piel fría y pálida
- Temperatura por debajo de 40 ° C (104 ° F)
- Debilidad o mareos
- Dolor de cabeza
- Respiración rápida
- Pulso rápido y débil
- Calambres musculares



## ¡Toma acción!

- Muévete a un lugar fresco
- Recuéstate
- Quítate el exceso de ropa
- Aplica paños húmedos fríos al cuerpo
- Bebe agua

**SI LOS SÍNTOMAS DURAN MÁS DE 1 HORA, BUSCA AYUDA MÉDICA —**  
El agotamiento por calor puede convertirse en golpe de calor



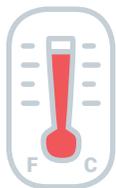
# GOLPE DE CALOR

## QUÉ HACER

El **golpe de calor** es la forma más severa de enfermedad por calor, es causada por la incapacidad del cuerpo para regular la temperatura. Las personas con afecciones crónicas de salud están en mayor riesgo.

## Reconoce los síntomas

- Piel caliente y seca
- Temperatura por encima de 40 ° C (104 ° F)
- Pulso rápido y fuerte
- Inconsciencia o coma



## ¡Toma acción!

- **LLAMA inmediatamente a la línea de emergencia**
- Traslada a la persona a un lugar fresco
- Aplicale paños húmedos y fríos al cuerpo
- **NO** le des nada de beber

**EL GOLPE DE CALOR MATA —**  
Es una emergencia médica grave que requiere atención hospitalaria



# OPS

Organización Panamericana de la Salud  
Organización Mundial de la Salud  
www.who.int/americas

#OlasDeCalor

## PREVÉ LOS EFECTOS EXTREMOS DEL CALOR

### Mantente fuera del calor

- Permanece bajo techo durante las horas de calor extremo
- Si estás al aire libre, quédate a la sombra o en un lugar fresco
- Evita la actividad física extenuante
- Permanece parte del día en un lugar fresco (si no en tu hogar, en un edificio público con aire acondicionado)

### Mantén tu hogar fresco

- Cierra las cortinas / persianas durante el día
- Abre las ventanas por la noche (si es seguro y está fresco afuera)
- Muévete a la habitación más fresca de la casa de acuerdo a necesidad
- Cuelga toallas húmedas para refrescar la habitación
- Si usas aire acondicionado, manten cerradas las puertas y ventanas para ahorrar electricidad y evitar un corte de energía en toda la comunidad

### Mantente fresco e hidratado



- Toma baños fríos o usa paños húmedos para mantenerte fresco
- Usa ropa ligera y holgada, hecha de materiales transpirables y colores claros que reflejen el calor
- Usa ropa de cama ligera para evitar la acumulación de calor
- Bebe agua en abundancia cada dos horas, aún sin tener sed
- Evita el alcohol y la cafeína, ya que pueden causar deshidratación
- Come frutas y verduras. Además, evita las comidas pesadas

### ¡Ayuda a otros!

- Habla con tu familia, amigos y vecinos sobre qué hacer durante una ola de calor
- Las personas mayores o enfermas que viven solas deben ser visitadas de forma diaria
- Si una persona utiliza o requiere medicamentos, debe consultar con su médico sobre efectos del calor extremo y de los medicamentos
- No dejes a los niños, ancianos y mascotas solos bajo el sol o dentro de vehículos



# PREVÉ LOS EFECTOS DEL CALOR EXTREMO

## ¿Eres más vulnerable?

### LOS INDIVIDUOS VULNERABLES INCLUYEN:

- Personas con condiciones de salud agudas y crónicas
- Ancianos (mayores de 65 años)
- Mujeres embarazadas
- Niños
- Mascotas
- Atletas, trabajadores al aire libre y personas sin hogar



### CONSEJOS PARA PACIENTES

- Visita a tu médico para obtener recomendaciones antes de la llegada de una ola de calor.
- Mantén las dosis de tus medicamentos a menos que las modifique tu médico. Evita la automedicación.
- Ten en cuenta los efectos que los medicamentos y las altas temperaturas pueden causar a tu cuerpo.
- Mantén el control de tus signos vitales.
- Bebe mucha agua incluso si no tienes sed, y evita el café, el alcohol y las sustancias psicoactivas.
- Continúa activo en espacios interiores, y mantente en contacto con tu familia y amigos.

### Condiciones de salud preexistentes

- Diabetes y otras enfermedades endocrinas
- Presión arterial alta e insuficiencia cardíaca
- Asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica
- Insuficiencia renal y cálculos renales
- Enfermedad de Parkinson, epilepsia, demencia, depresión
- Enfermedades agudas, p.ej. diarrea, enfermedad respiratoria aguda
- Discapacidades físicas o cognitivas
- Exceso de peso

### Medicamentos afectados por el calor

- Diuréticos
- Fármacos anticolinérgicos
- Fármacos simpaticomiméticos
- Fármacos antiadrenérgicos
- Antipsicóticos
- Anticonvulsivantes
- Antidepresivos
- Relajantes musculares
- Medicamentos antialérgicos
- Otros farmacos: antieméticos, anti-vértigo





¡MANTÉGANSE CONECTADOS!  
#OlasDeCalor

