

Combata el calor

Cómo protegerse en condiciones extremas



Con las elevadas temperaturas del verano, es crucial informarse y prepararse para condiciones de calor extremo. Use esta guía para informarse sobre el calor extremo y las mejores prácticas para prevenir y tratar las enfermedades causadas por el calor.

¿Qué se considera calor extremo?

El calor extremo se refiere a temperaturas mucho más elevadas de lo normal. Por lo general, son temperaturas por encima de los 90 grados durante más de dos días ([Ready.gov/es](https://www.ready.gov/es)). Es posible que algunas zonas del país nunca lleguen a los 90 grados este verano, pero sí puede haber un calor «extremo» comparado con las condiciones del tiempo normales en esas áreas. Los niveles de humedad elevados pueden hacer que la temperatura exterior se sienta aún más alta.

El calor extremo también provoca el estancamiento del aire, lo que puede aumentar la contaminación atmosférica y disminuir la calidad del aire. Cuando la calidad del aire es mala, hay que tomar precauciones adicionales a las que se señalan en esta guía. [Encuentre las mejores prácticas para proteger su salud durante períodos de mala calidad del aire en la guía «Hablemos de la calidad del aire», de Public Health Communications Collaborative.](#)

¿Qué provoca las enfermedades causadas por el calor?

Las enfermedades causadas por el calor ocurren cuando la temperatura del cuerpo sube muy rápido y este no tiene tiempo de refrescarse. Muchos factores pueden hacer que aumente la temperatura del cuerpo cuando hay calor extremo, como estar deshidratado, vivir y trabajar en espacios sin aire acondicionado y hacer actividades físicas intensas.

¿Quiénes se ven más afectados por las enfermedades causadas por el calor?

Los grupos siguientes tienen más probabilidades de presentar enfermedades causadas por el calor cuando hay temperaturas elevadas.

- **Personas que trabajan al aire libre, niños y deportistas** que realizan actividades físicas durante largos periodos de tiempo cuando hace calor en el exterior.
- **Los bebés, los niños pequeños y las mascotas** dependen de sus cuidadores para que los protejan del calor extremo.
- **Los adultos de 60 años o más** no se adaptan tan bien como los jóvenes a los cambios bruscos de temperatura.
- **Las personas que no tienen aire acondicionado en su casa o en su auto** están menos preparadas para tener una temperatura adecuada en sus espacios habitables. Asimismo, las personas que trabajan en lugares sin aire acondicionado pueden verse obligadas a realizar tareas de alto consumo energético a temperaturas extremas.
- **Las personas en las zonas más cálidas del país** están expuestas al calor extremo con más frecuencia que otras.
- **Las personas con problemas de salud crónicos** pueden ser menos propensas a sentir y responder a los cambios de temperatura, y más propensas a tomar medicamentos recetados que influyen en cómo su cuerpo regula la temperatura y el sudor.
- **Las personas con movilidad reducida o con acceso limitado a un medio de transporte** tienen menos posibilidades de desplazarse a un lugar con aire acondicionado cuando suben las temperaturas.
- El cuerpo de una **persona embarazada** tiene que hacer un mayor esfuerzo para refrescarse y refrescar al bebé. El embarazo también puede provocar que la persona se deshidrate, haciendo que aumente el riesgo de enfermedades causadas por el calor.

Cómo prepararse para el calor extremo

Durante un período de calor extremo, su cuerpo tiene que esforzarse más para refrescarse. Siga estos consejos sobre cómo prepararse para el calor extremo y protegerse cuando hace calor afuera.



✓ Qué debe hacer	✗ Qué no debe hacer
Beba agua durante el día, aproximadamente 8 onzas cada 15 o 20 minutos.	No opte por bebidas azucaradas (refresco, jugo, bebidas deportivas), bebidas energizantes o alcohol en vez de agua.
Tome duchas o baños de agua fresca para reducir la temperatura del cuerpo.	No use el horno con frecuencia , así evitará que suba la temperatura de la casa.
Si es posible, use el aire acondicionado para refrescar su casa. Si su casa no tiene aire acondicionado, puede cubra las ventanas con cortinas o persianas y ponga tiras impermeables alrededor de las ventanas para evitar que escape el aire fresco. Cierre las ventanas si hay más calor afuera que adentro. Si está más fresco afuera y la calidad del aire es buena, considere abrir las ventanas y encender un extractor de aire o un ventilador de ventana para ayudar a sacar el aire caliente y sustituirlo por aire más fresco. <i>Si no puede asumir el costo de enfriar su casa, comuníquese con el Programa de asistencia para energía para hogares de bajos recursos.</i>	Si es posible, no dependa de ventiladores como primera fuente para refrescar una habitación. Los ventiladores crean un flujo de aire que puede hacer que se sienta más a gusto, pero no necesariamente reducen la temperatura.
En caso de temperaturas extremas, permanezca en el interior siempre que sea posible . Busque lugares con aire acondicionado en la comunidad, como bibliotecas, centros comerciales o un centro habilitado por su departamento local de salud pública a donde pueda ir a refrescarse.	Durante los períodos de calor extremo, no haga actividades afuera que requieran mucha energía . Si tiene que salir o trabajar afuera, trate de evitar la hora más calurosa del día (aproximadamente de 3 a 4 p. m.) y tome pausas a menudo en la sombra o en aire acondicionado para que descanse y se hidrate.
Esté pendiente de sus vecinos, de personas mayores y seres queridos que no estén preparados para condiciones de calor extremo o que puedan correr un mayor riesgo de sufrir enfermedades causadas por el calor.	Nunca deje una mascota o un niño solo en un auto . Si tiene que pasear a su mascota, no camine por asfalto o pavimento oscuro para evitar que se le quemen las patas.
Si está afuera, busque un lugar con sombra y lleve ropa holgada y ligera de colores claros . Use un sombrero que le cubra la cabeza y la cara. Aplíquese bloqueador solar con SPF 15 o más alto que lo proteja de los rayos UVA y UVB (amplio espectro) cada 2 horas.	No use bloqueador solar como única defensa contra el calor extremo . El bloqueador le protege la piel, pero no reduce la temperatura del cuerpo.

Señales de una enfermedad causada por el calor y qué hacer si tiene algún síntoma

Saber si tiene síntomas de una enfermedad causada por el calor, y lo que debe hacer, es esencial para proteger su salud en una situación de calor extremo.

Enfermedades causadas por el calor		Síntomas	Qué hacer
MODERADO	Sarpullido por calor	Racimos de pequeñas ampollas de color rojo en la piel que parecen granitos (por lo general en el cuello, el pecho, la ingle y los pliegues del codo)	• Permanezca en un lugar seco y fresco, y mantenga seca el área del sarpullido. • Aplíquese maicena, polvo de arruruz o harina de avena para aliviarlo.
	Quemaduras de sol	• Piel enrojecida, caliente y con dolor • Ampollas en la piel	• No se exponga al sol hasta que se le curen las quemaduras. • Colóquese toallitas frescas sobre las quemaduras o tome un baño de agua fresca. • Aplíquese loción humectante o aloe en el área de las quemaduras. • No se reviente las ampollas.
	Calambres por calor	Sudoración excesiva durante actividades físicas intensas, además de dolores o espasmos musculares	• Deje de hacer la actividad física y vaya a un lugar fresco. • Beba agua. • Espere a que se le pasen los calambres antes de continuar con la actividad física.
INTENSO	Agotamiento por calor	Sudoración excesiva, además de: • Piel fría, pálida, húmeda y pegajosa • Pulso débil y acelerado • Náuseas o vómitos • Calambres musculares • Cansancio o debilidad • Mareo • Dolor de cabeza • Desmayo	• Vaya a un lugar fresco, aflójese la ropa y beba sorbos de agua. • Colóquese toallitas húmedas y frescas sobre el cuerpo o tome un baño de agua fresca. Busque atención médica de inmediato si vomita o si sus síntomas empeoran o duran más de 1 hora.
	Insolación	• Temperatura corporal alta (103 F o más) • Piel caliente, enrojecida, seca o húmeda • Pulso fuerte y acelerado • Dolor de cabeza • Mareo • Náusea • Confusión • Pérdida de la conciencia (desmayarse)	• Llame al 911 de inmediato, la insolación es una emergencia médica. • Lleve a la persona a un lugar más fresco. • Ayude a bajarle la temperatura del cuerpo con toallitas frescas o con un baño de agua fresca. • No le dé nada de beber.

Fuente: Síntomas de enfermedades relacionadas con el calor – Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Comentarios sobre la sudoración: La sudoración es una respuesta frecuente, y a menudo normal, del cuerpo al ejercicio, la actividad física o a estar en lugares calurosos en áreas interiores o exteriores. Pero en períodos de calor extremo, si la sudoración se combina con otros síntomas de calambres por calor o agotamiento por calor, haga una pausa y siga las recomendaciones anteriores.

Para más información, consulte los siguientes recursos:

- [Prevención de enfermedades por calor: Administración de Seguridad y Salud Ocupacional](#) (para leer en español, cambie el idioma en la parte superior de la página).
- [Cómo mantenerse a salvo en condiciones de calor extremo](#)