



Sugerencias para personas con afecciones de salud o factores de riesgo de carácter específico

Para pacientes

En este documento se proporcionan sugerencias generales y recomendaciones específicas para personas que se encuentran en riesgo ante eventos de calor

Sugerencias para toda persona

- Evite realizar actividades durante las horas más calurosas del día cuando sea posible.
- Mantenga su hidratación bebiendo muchos líquidos, como agua y bebidas con electrolitos.
- Evite las bebidas con azúcar, jarabe de maíz, cafeína y alcohol.
- Use ropa de colores claros, liviana y holgada si tiene que salir.
- Trate de buscar ambientes más frescos y sombreados.
- Determine a dónde puede ir para mantenerse en temperaturas frescas. Puede ser la casa de alguien de su vecindario o de amistades, un negocio local o centro de enfriamiento cerca de usted. Duerma en un área fresca de ser posible.
- Verifique cómo se encuentran sus amistades, familiares y personas vecinas que pudieran necesitar ayuda durante el calor.
- Determine a quién pedirle ayuda si siente demasiado calor.
- Elabore un plan de acción contra el calor con el personal que le brinda atención médica hoy mismo.

Sugerencias para diferentes afecciones de salud o factores de riesgo de enfermedades asociadas al calor

Adultos mayores

- Las personas adultas mayores pueden tener dificultades para mantenerse frescas durante eventos de calor. Gran número de quienes se lesionan o mueren a causa del calor tienen más de 65 años.
- Si tiene más de 65 años, haga esfuerzos para **permanecer en ambientes frescos y evite realizar actividades extenuantes al aire libre** en condiciones de calor.
- Si tiene demasiado calor, **pida ayuda** de ser necesario a personas vecinas, amistades o familiares.
- Si la temperatura en su casa es demasiado alta, trate de **llegar a un lugar seguro y fresco**.
- Si alguien de su vecindario, sus amistades o familiares es persona mayor, **verifique que se encuentra bien** en días calurosos y, si es posible, busque un lugar seguro donde se pueda quedar hasta que se normalice la temperatura.

- **Si usted o una persona mayor cerca de usted empieza a comportarse de manera inusual cuando haga calor y si, se ve pálida, débil o tiene dificultad para caminar, busque atención médica de inmediato.**

Bebés o niños pequeños

- Tanto bebés como menores que comienzan a dar sus primeros pasos, corren riesgos en altas temperaturas porque su cuerpo es pequeño y tienen poca capacidad para controlar su temperatura.
- Mantenga a bebés y menores en un **área fresca y sombreada** en días calurosos, pero mantenga el tiempo de contacto de piel con piel, también conocido como el tiempo de canguro, aún si hace calor.
- **Cubra la carriola (coche de bebé) con un paño húmedo de algodón y use ventiladores portátiles** para ayudar a mantener fresco el interior. No use paños secos porque puede aumentar la temperatura de la la carriola (coche de bebé).
- Asegúrese de mantener la **hidratación adecuada** de su bebé ya sea con fórmula o leche materna y que las madres que amamantan estén bien hidratadas también.
- Asegúrese de mantener la **hidratación adecuada** de niñas y niños pequeños al proporcionarles gran cantidad de líquidos.
- Verifique que orinen con frecuencia.
- **Si un bebé o niño/a presenta palidez o flacidez o exhibe comportamientos inusuales, solicite atención médica inmediatamente.**

Mujeres embarazadas o madres lactantes

- El embarazo puede **dificultar más** las acciones contra con el clima caluroso porque de por sí, el cuerpo ya trabaja arduamente para usted y su bebé.
- El calor se asocia con **el riesgo de defectos congénitos**, en especial en las primeras semanas de embarazo,, y en etapas posteriores puede aumentar el riesgo de **perder el embarazo** o tener un **parto prematuro**. El calor también puede asociarse con la aparición de las contracciones falsas o de Braxton-Hicks.
- Si está embarazada, tome precauciones **para mantenerse fresca y evitar el calor excesivo y asegúrese de mantenerse hidratada tomando mucha agua y descansos frecuentes. Si está amamantando**, asegúrese de tomar muchos líquidos y mantenerse hidratada porque corre mayor riesgo de deshidratación.

Pacientes con/en:

Condiciones del corazón

- Las temperaturas elevadas pueden **ejercer presión en el corazón y los pulmones** y ocasionar problemas a quienes padecen enfermedades cardiovasculares, como insuficiencia cardíaca o historial de ataque cardíaco.
- Tenga cuidado con la **deshidratación** y el **sobrecalentamiento**. Las náuseas, los dolores de cabeza y los mareos son síntomas a los que debe prestar atención.
- **Pésese diariamente** cuando haga calor y conozca su peso objetivo; si hace calor y baja demasiado de peso, puede ser señal de deshidratación.
- **Medicamentos** como los diuréticos pueden provocar deshidratación; hable con su doctor/a sobre cómo manejar los medicamentos para el corazón y la ingesta de líquidos.

Condiciones pulmonares como enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

- Las temperaturas elevadas pueden ser peligrosas para personas con afecciones como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y el asma. El empeoramiento de la calidad del aire puede exacerbar su padecimiento pulmonar.
- **Monitoree la calidad del aire** con el Índice de Calidad del Aire (ICA) para decidir si corre riesgos al estar al aire libre.
- Si el ICA es menor de 50, las actividades al aire libre suelen ser seguras. Consulte a su doctor/a si sube a más de 50.
- **Busque ambientes frescos y permanezca en interiores, de ser posible, si nota mala calidad del aire** por humo o contaminación, en especial en días calurosos cuando se puede ver el smog.
- Busque a qué **centros de enfriamiento** puede acudir si hace demasiado calor como para quedarse sin riesgos dentro de su casa.

Condiciones renales

- Los riñones trabajan más intensamente en temperaturas elevadas y pueden dañarse si bebe suficiente agua. Debe asegurar **una hidratación adecuada**; su indicador es orina de color claro.
- Las personas con enfermedad renal crónica o en diálisis corren altos riesgos en climas calurosos.
- **Los medicamentos** para enfermedades renales pueden dificultar más el manejo del calor; hable con su doctor/a para mayor orientación.
- Hable con un profesional de la salud sobre el consumo ideal de líquidos para usted y vigile su peso; si baja demasiado, de peso puede que esté deshidratado.

Condiciones de salud mental

- El clima caluroso puede exacerbar los síntomas de las afecciones de salud mental y **alterar el sueño**, situación que empeora los síntomas todavía más.
- Ciertas afecciones de salud mental y medicamentos (por ejemplo, antidepresivos, antipsicóticos) pueden afectar la capacidad de enfriamiento del cuerpo ante el calor. Si usted los toma, tenga mucho cuidado con las temperaturas elevadas.
- Evite estar lugares o espacios de trabajo en extremadamente calurosos; tome descansos y beba muchos líquidos.
- Si usted o alguien a su alrededor presenta mareos, confusión o se comporta de manera inusual, diríjase a un ambiente más fresco, notifique a quien esté cerca y solicite atención médica.

Demencia

- Pacientes con demencia y quienes padecen Alzheimer o Parkinson corren **mayor riesgo de un golpe de calor, hospitalización y muerte** en climas cálidos.
- La demencia puede **afectar la regulación de la temperatura y la memoria** y por ello, las personas olvidan mantenerse hidratadas o tomar medidas para reducir el calor, como quitarse la ropa gruesa o ir a un lugar fresco.
- Verifique frecuentemente que las personas con demencia se encuentren bien.
- Ofrezca a personas con demencia más líquidos para beber y transfíralas a un lugar más fresco si están en un ambiente caluroso.

- Si usted sufre demencia, haga un plan para mantenerse sin tener calor, tomar agua y pedirle a alguien que esté al tanto de usted.

Diabetes

- Las altas temperaturas pueden provocar deshidratación y problemas para controlar el azúcar en la sangre en personas con diabetes. La pérdida de peso, la orina de color oscuro y una aceleración de latidos cardíacos pueden ser signos de deshidratación.
- Mantenga **su glucómetro e insulina en un lugar fresco**, pero no coloque la insulina directamente sobre hielo. La insulina debe refrigerarse a una temperatura de 36 a 46 grados Fahrenheit (de 2.2 a 7.7 grados Celsius). Consulte el enlace [Las medicinas y el calor \(Para pacientes\)](#) para obtener más información.
- **Monitoree el azúcar en la sangre** antes, durante y después de realizar actividades en climas cálidos; ajuste la cantidad de insulina de ser necesario.

Esclerosis múltiple (EM)

- El clima caluroso y la deshidratación pueden **intensificar síntomas de EM, tales como la fatiga y la debilidad**.
- **Mantenga su hidratación**, aún si se le dificulta controlar la vejiga.
- Si ya tiene calor, **evite actividades extenuantes** porque pueden elevar su temperatura corporal y empeorar los síntomas de la EM.

Limitación en movilidad

- Las personas de movilidad limitada también corren el riesgo de sufrir enfermedades por el calor y no poder acceder a espacios frescos.
- Si siente demasiado calor, **pida ayuda** a otras personas, de ser necesario, tales como alguien de su vecindario, amistades o familiares.
- Si las personas vecinas, sus amistades o familiares tienen movilidad limitada, **compruebe que se encuentran bien** en días calurosos y, si es posible, busque un lugar seguro donde se puedan quedar hasta que se normalice la temperatura.
- Llegar a los centros de enfriamiento puede ser un desafío si vive con movilidad limitada. Averigüe si la autoridad de transporte u organizaciones benéficas locales ofrecen viajes a personas que cumplan los requisitos establecidos y necesiten un lugar fresco durante una ola de calor.

Medicamentos para condiciones crónicas

- Ciertos medicamentos pueden dificultar que **su cuerpo se enfríe** o lo hacen más propenso a **deshidratarse**.
- **Revise su lista de medicamentos** con personal atención médica o farmacéutico o de atención médica para saber si alguno de los medicamentos que toma le exponen a mayor riesgo.
- A menos que personal de atención médica o farmacéutico le indique lo contrario, siga tomando sus medicinas según recetados.

Personas que trabajan al aire libre

- Puede ser difícil evitar el calor si trabaja al aire libre. La temperatura elevada puede provocar enfermedades asociadas con el calor, enfermedades renales y un aumento de lesiones.
 - Evite lugares o espacios de trabajo extremadamente calientes y de ser posible **disminuya el esfuerzo laboral** cuando haga demasiado calor.
-

