

Información de Salud para las Personas de la Tercera Edad

Hipertermia: Muy Caliente Para su Salud

Irene era una profesora de escuela. Ahora ella está jubilada, y le gusta trabajar en el jardín, pasaba muchas horas afuera desyerbando y sembrando. Ella creía que el calor y la humedad de los veranos del medio oeste no la iban a molestar, pero el año pasado una insólita ola de calor azotó su área por una semana. Las temperaturas diarias fueron de más de 100°F, y la humedad fue de por lo menos 90%. La casa de Irene solamente tenía un ventilador grande, el cual no era suficiente para controlar el calor y la humedad de su cuerpo. En los cinco días de la ola de calor, su hija la visitó porque no la escuchó bien cuando habló con ella por

teléfono. Ella encontró a su madre desmayada en el piso de la cocina. La ambulancia vino inmediatamente, pero Irene casi se muere. Ella tuvo una insolación, la más grave de la hipertermia.

En cada verano casi siempre hay un muerto por la ola de calor en algunas partes del país; demasiado calor no es seguro para nadie. Es mayor el riesgo si usted es una persona mayor y si tiene problemas de salud. Es importante refugiarse del calor rápidamente. Si no lo hace, puede comenzar a sentirse confundido o puede desmayarse. Su corazón puede tensionarse y algunas veces, esto causa la muerte.

Su cuerpo está siempre trabajando para conservar el equilibrio entre cuánto calor produce y cuánto pierde. Su cerebro es el termostato. Este envía y recibe señales de y para todas las partes del cuerpo que afectan la temperatura, tales como la columna vertebral, los músculos, los vasos sanguíneos, la piel y las glándulas que producen las sustancias conocidas como hormonas.

Demasiado calor causa el sudor, cuando éste se seca en la piel, la superficie de su cuerpo se enfría y la temperatura se baja.

Exponerse al calor por mucho tiempo puede causar muchas enfermedades, todas agrupadas bajo el nombre de hipertermia.

- ♦ **Calambres de calor** son dolores fuertes de los músculos en el área del estómago, brazos o piernas. Los calambres pueden ser el resultado de trabajar en exceso o de hacer mucho ejercicio. Mientras la temperatura de su cuerpo y pulso permanecen usualmente normales durante los calambres de calor, su piel puede sentirse húmeda y fría. Tome estos calambres como señal de que la temperatura de su cuerpo está muy alta encuentre la manera de bajarla. Asegurese de tomar bastante líquido, pero no de aquellos que contienen alcohol o cafeína.
- ♦ **Edema de calor** es una hinchazón en sus tobillos y en sus pies cuando usted está acalorado. Colocando sus piernas hacia arriba le ayudará. Si esto no funciona rápidamente, consulte con su doctor.

- ♦ **Síncope de calor** es un repentino mareo, que puede venir cuando usted está activo bajo el calor. Si usted toma un medicamento para el corazón llamado beta-bloqueador, o usted no está acostumbrado a altas temperaturas, usted puede sentir que se desmaya cuando está en el calor. Colocar las piernas hacia arriba y descansar en un lugar frío podrá hacer que el mareo desaparezca.
- ♦ **Agotamiento por el calor** es una advertencia que le indica que su cuerpo no puede mantenerse frío al estar expuesto a un ambiente caliente. Síntomas: usted puede sentirse con sed, mareado, débil, sin coordinación, con náuseas y sudando demasiado. La temperatura de su cuerpo puede estar todavía normal y su pulso puede estar normal o alterado y su piel se siente fría y húmeda. Se sentirá mejor si descansa en un lugar frío, toma bastantes líquidos y obtiene cuidado médico. De lo contrario, esta condición puede progresar hasta la insolación.
- ♦ **Insolación o golpe de calor** es una emergencia puede y podría ser **una amenaza de muerte.**

¡Necesita asistencia médica inmediata! Encontrar un lugar frío es muy importante así como el tratamiento del doctor. Mucha gente muere por insolación cada año. Las personas mayores que viven en casas o apartamentos sin aire acondicionado o sin una buena corriente de aire están en alto riesgo, como también las personas quienes no beben suficiente agua u otros con enfermedades crónicas o alcoholismo.

Las Señales de la Insolación:

- ◆ Desmayarse, es posiblemente la primera señal;
- ◆ Temperatura del cuerpo de más de 104°F;
- ◆ Un cambio en el comportamiento — confusión, sentirse malhumorado, actuar extrañamente, sentir que se está tambaleante;
- ◆ Piel reseca y enrojecida y pulso rápido y fuerte o lento y débil;
- ◆ No sudar a pesar del calor, delirar o estar en coma.

¿Quién Está en Riesgo?

Alrededor de 200 personas mueren cada año durante las épocas de calor, muchos de ellos tienen 50 años o

más. La temperatura afuera o adentro no debe alcanzar los 100°F para que usted no esté en riesgo; entre los problemas del calor que lo ponen a usted en riesgo se incluyen:

- ◆ Problemas de corazón o de vasos sanguíneos, problemas con las glándulas sudoríficas o cambios en su piel causadas por el envejecimiento normal.
- ◆ Enfermedades del corazón, los pulmones o los riñones, como también alguna enfermedad que lo haga sentir a usted débil o que le cause fiebre.
- ◆ La presión sanguínea alta u otras condiciones hacen que sea necesario que usted cambie su dieta. Por ejemplo, si usted debe evitar la sal en alguna comida y no lo hace, su riesgo de calor relacionado con la enfermedad puede ser más alto. Verifique con su doctor.
- ◆ Las condiciones tratadas por las drogas como los diuréticos, los sedantes, los tranquilizantes o algunos medicamentos para la presión sanguínea, pueden hacer más difícil que su cuerpo se enfríe, por medio de la transpiración.

- ◆ Tomar muchas medicinas para variados problemas de salud. Continúe tomando sus prescripciones, pero pregúntele a su doctor qué hacer si las medicinas que usted está tomando lo hacen sentir acalorado.
- ◆ Estar con bastante sobrepeso o bajo en peso.
- ◆ Ingerir bebidas alcohólicas.

¿Cómo Puedo Reducir Mi Riesgo?

Cosas que puede hacer para reducir el riesgo relacionado con las enfermedades del calor:

- ◆ Beba muchos líquidos, agua o jugos de frutas o vegetales. Cada día usted debe tomar por lo menos ocho vasos de agua para mantener su cuerpo trabajando apropiadamente. El calor tiende a hacer perder los fluidos, así que es muy importante tomar aun más líquidos cuando está caliente. Evite bebidas con caféina o alcohol, ellos hacen que usted pierda más fluidos. Si su doctor le ha dicho que limite los fluidos, pregúntele que debe de hacer cuando hace mucho calor.

- ◆ Si usted vive en una casa o apartamento sin ventilador o sin aire acondicionado, esté seguro de seguir estos pasos para disminuir el riesgo de adquirir las enfermedades por el calor:
 - Abrir las ventanas en la noche;
 - crear una ventilación cruzada abriendo las ventanas a los dos lados del edificio;
 - cubrir las ventanas cuando hay entrada directa de los rayos del sol; y
 - poner cortinas, persianas o dar sombra cuando el sol está más caliente durante el día.
- ◆ Trate de estar por lo menos dos horas al día (si es posible durante las horas más calientes del día) en algún lugar con aire acondicionado—por ejemplo, el centro comercial, los teatros, la biblioteca, un centro para personas mayores o la casa de un amigo, si usted no tiene aire acondicionado.
- ◆ Verifique con su agencia del envejecimiento en su área para ver si hay un programa que

ofrezca aire acondicionado para las ventanas para las personas mayores que califiquen.

- ♦ Si usted piensa que no puede pagar por el uso del aire acondicionado durante el verano, contacte a su agencia del envejecimiento en su área o pregunte en su centro local para personas mayores. Ellos pueden saber si hay algunos programas en su comunidad que ayuden a la gente a pagar por estas cuentas. El Programa de Asistencia de Energía para Hogares de Bajos Recursos (LIHEAP, por sus siglas en inglés) es un posible recurso.
- ♦ Pídale a un amigo o a un familiar que lo lleve a un lugar fresco en los días más calurosos, si no tiene carro o ya no conduce. Hay varias ciudades o condados, agencias, grupos religiosos y centros para las personas mayores que proveen estos servicios. Si es necesario tome un taxi, no se esté afuera esperando por un autobús.
- ♦ Ponga atención a los reportes del tiempo. Usted está en mayor riesgo tanto por las altas temperaturas como por la humedad o cuando hay alerta de contaminación del aire.

- ♦ Vístase de acuerdo con el tiempo. Algunas personas encuentran que telas naturales como el algodón les permite sentirse más frescas que con las fibras sintéticas. La ropa de color claro refleja el sol y el calor mejor que los colores oscuros. Si usted está inseguro acerca de que ponerse, pregúntele a un amigo o a un miembro de la familia para que le ayuden a seleccionar la ropa que usted podrá llevar para estar más fresco.
- ♦ No trate de hacer ejercicio ni hacer muchas actividades cuando está haciendo mucho calor.
- ♦ Evite sitios congestionados cuando está caliente afuera. Planee viajes durante las horas con menos tráfico.

¿Qué Debo Recordar?

Dolor de cabeza, confusión, mareo o náusea cuando está en un lugar caliente o durante las altas temperaturas— Estos pueden ser una señal de las enfermedades relacionadas con el calor. Ir al doctor o a una sala de emergencia para saber si éstas son causadas por el calor o no. Para prevenir que las enfermedades

del calor se conviertan en insolación recuerde:

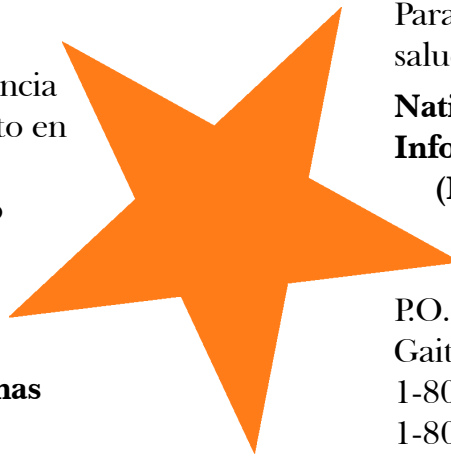
- ♦ Aléjese del sol y permanezca en un lugar fresco, ojalá con aire acondicionado.
- ♦ Beba líquidos, pero evite el alcohol y la cafeína. El agua y los jugos de frutas y vegetales son lo mejores.
- ♦ Dúchese o báñese o por lo menos mójese con una esponja con agua fría.
- ♦ Acuéstese o descanse, si es posible en un lugar fresco.
- ♦ Visite su doctor o una sala de emergencia si usted no se enfría rápidamente.

Recursos

Para encontrar su agencia sobre el envejecimiento en su área, busque en el directorio telefónico o contacte a:

Eldercare Locator (Localizador de Cuidados para Personas Mayores)

1-800-677-1116
www.eldercare.gov



Para más información sobre el LIHEAP, contacte a su oficina estatal. Para ese número, llame a su agencia sobre el envejecimiento en su área o llame a:

National Energy Assistance Referral (Servicio Nacional de Referencia para la Asistencia Energética)

1-866-674-6327

www.acf.hhs.gov/programs/liheap

LIHEAP Clearinghouse (El Programa de Asistencia de Energía para Hogares de Bajos Recursos)

1-888-294-8662

www.acf.hhs.gov/programs/liheap

Para más información gratis sobre la salud y el envejecimiento, contacte a:

National Institute on Aging Information Center (Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento Centro de Información)

P.O. Box 8057

Gaithersburg, Maryland 20898-8057

1-800-222-2225

1-800-222-4225 (TTY)

www.nia.nih.gov



National Institute on Aging

Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento
Departamento de Salud y Servicios
Humanos de los Estados Unidos
Institutos Nacionales de Salud
Julio de 2003