



Calor extremo: Estrés por calor en las personas de edad avanzada

Las personas de edad avanzada (es decir, las personas de 65 años de edad en adelante) son más propensas a sufrir de estrés por calor que las personas de menos edad por varias razones:

- Las personas de edad avanzada no se adaptan tan bien como los jóvenes a los cambios repentinos de temperatura.
- Es muy probable que padezcan de alguna afección médica crónica que altere las respuestas normales del cuerpo al calor.
- Es muy probable que estén tomando medicinas recetadas que menoscaban la capacidad del cuerpo para regular su temperatura o que inhiben la transpiración.

Golpe de calor

El golpe de calor es la más grave de las enfermedades relacionadas con el calor. Ocurre cuando el cuerpo pierde la capacidad de controlar su temperatura: la temperatura del cuerpo aumenta rápidamente, falla su capacidad de sudoración y no logra enfriarse. La temperatura del cuerpo sube a 106°F (41°C) o más en 10 a 15 minutos.

El golpe de calor puede provocar la muerte o algún tipo de discapacidad permanente si no es tratada de inmediato.

Signos y síntomas del golpe de calor

Los signos de advertencia varían, pero pueden incluir los siguientes:

- Temperatura corporal extremadamente elevada (por encima de 103°F ó 39.5°C)
- Piel enrojecida, caliente y seca (sin sudor)
- Pulso rápido y fuerte
- Dolor de cabeza palpitante
- Mareo
- Náuseas

Agotamiento por calor

El agotamiento por calor es una enfermedad por calor más leve que puede aparecer después de varios días de exposición a altas temperaturas y una inadecuada o insuficiente reposición de líquidos.

Calor extremo: Estrés por calor en las personas de edad avanzada
(continuación de la página anterior)

Signos y síntomas del agotamiento por calor

Los signos de advertencia varían, pero pueden incluir los siguientes:

- Sudor copioso
- Palidez
- Calambres musculares
- Cansancio
- Debilidad
- Mareo
- Dolor de cabeza
- Náuseas o vómitos
- Desmayo
- Piel: puede estar fría y húmeda
- Pulso: rápido y débil
- Respiración: rápida y superficial

Qué hacer para protegerse

Usted puede seguir estos consejos de prevención para protegerse del estrés relacionado con el calor:

- Tomar bebidas frías, no alcohólicas y sin cafeína. (Si su médico le limita en general la cantidad de líquido que puede beber o le ha recetado pastillas diuréticas, pregúntele cuánto debería beber durante los días de calor. Además, evite las bebidas muy frías porque pueden causar calambres.)
- Descansar.
- Ducharse, bañarse o tomar baños de esponja con agua fría.
- Si es posible, buscar un lugar con aire acondicionado. (Si no tiene aire acondicionado, considere la posibilidad de visitar un centro comercial o biblioteca pública con aire acondicionado para refrescarse.)
- Ponerse ropa ligera.
- Si es posible, permanecer en interiores durante las horas más calurosas del día.
- No realizar actividades extenuantes.

Qué hacer para proteger a sus parientes y vecinos de edad avanzada

Si tiene parientes o vecinos de edad avanzada, usted puede ayudarlos a protegerse del estrés causado por el calor:

- Visite a los adultos de edad avanzada vulnerables al menos dos veces al día y observe si presentan signos de agotamiento por calor o golpe de calor.
- Llévelos a sitios con aire acondicionado si tienen problemas de transporte.
- Asegúrese de que los adultos de edad avanzada tengan acceso a un ventilador eléctrico, cuando sea posible.

Calor extremo: Estrés por calor en las personas de edad avanzada
(continuación de la página anterior)

Cómo ayudar a alguien con estrés por calor

Si observa cualquier signo serio de estrés por calor, puede que se trate de una emergencia mortal. **Pídale a alguien que solicite ayuda médica inmediata mientras usted empieza a enfriar a la persona afectada. Haga lo siguiente:**

- Lleve a la persona a un área sombreada.
- Enfríe a la persona rápidamente con cualquier método a su disposición. Por ejemplo, introduzca a la persona en una bañera con agua fría o bajo una ducha fría; rocíela con agua fría con una manguera; aplíquele agua fría en todo el cuerpo con una esponja; o, si hay poca humedad, envuelva a la persona en una sábana fría y mojada y abaníquela vigorosamente.
- Vigile la temperatura corporal y siga tratando de enfriar a la persona hasta que su temperatura descienda a 101-102°F (entre 38°C y 39°C).
- Si el personal médico de emergencia tarda en llegar, llame al servicio de urgencias de un hospital y pídale instrucciones adicionales.
- No le dé a la persona bebidas alcohólicas.
- Consiga asistencia médica lo antes posible.

Para más información, visite www.bt.cdc.gov/disasters/extremeheat/es
o llame a la línea de ayuda de los CDC para información al público
al (888) 246-2857 (español), (888) 246-2675 (inglés), ó (866) 874-2646 (TTY).