



Ayudar a pacientes a establecer un plan de acción contra el calor

Para personal de salud

La exposición al calor va en aumento en Estados Unidos, hecho que amenaza la salud de individuos que trabajan al aire libre o que son especialmente vulnerables como las personas mayores o embarazadas. El calor puede causar una variedad de enfermedades, desde problemas cardiovasculares, como ataques cardíacos, hasta agotamiento por calor e insolación.

A continuación se ofrece una guía para ayudarle a prepararse para completar con sus pacientes el **Plan de acción y hoja de sugerencias ante eventos de calor** incluida en esta caja de herramientas. Asimismo, considere la posibilidad de compartir las **Sugerencias para personas con afecciones de salud o factores de riesgo de carácter específico**.

Evalúe si sus pacientes pueden acceder a información meteorológica y de qué manera lo hacen, si tienen medios para saber cuál es la temperatura dentro de su casa y qué temperaturas les resultan peligrosas

Pregunte: Si quisiera saber qué temperatura hay fuera de casa, ¿qué haría? ¿Con qué frecuencia consulta el pronóstico del tiempo?

Si su paciente no sabe dónde encontrar el pronóstico del tiempo, puede sugerir que lo consulte en la aplicación meteorológica de su teléfono, en alguna estación de radio AM local que proporcione información meteorológica frecuente, el sitio web del Servicio Meteorológico Nacional (weather.gov) o en weather.com

Pregunte: Si quisiera conocer la temperatura dentro de su casa, ¿qué haría? ¿Tiene un termostato o termómetro que mida la temperatura?

Si su paciente no tiene un termómetro/termostato, considere la opción de proporcionar uno o sugiera que se pueden comprar en ferreterías o en línea por unos cuantos dólares.

Pregunte: ¿Sabe en qué momento la temperatura se vuelve demasiado alta para usted?

Hable de diferentes umbrales de riesgo a distintas temperaturas: interior vs. nocturna vs. fuera de temporada. Para obtener mayor información sobre distintas temperaturas, visite: <https://ephtracking.cdc.gov/Applications/HeatRisk/>

Evalúe los riesgos de exposición excesiva a calor que supera las temperaturas pronosticadas

Pregunte: ¿Qué tan caliente se siente su casa en el verano?

Pregunte: ¿Vive en un edificio de muchos pisos? Si es así, ¿en qué piso vive?

Pregunte: ¿Se pueden abrir las ventanas de su casa?

Pregunte: ¿Hay espacios verdes o árboles alrededor o cerca de su casa?

Pregunte: ¿Alguna vez ha sentido calor en el trabajo?

Pregunte: ¿Su trabajo lo realiza al aire libre o en interiores cuando hace calor, cerca de maquinaria caliente como hornos, parrillas o calderas? ¿Qué tipo de trabajo realiza? ¿Es extenuante?

Pregunte: ¿Cómo llega al trabajo? ¿Siente calor de camino al trabajo?

Si su paciente vive en un piso superior, habita una vivienda sin ventanas funcionales o corre riesgos ocupacionales o en el transporte, el riesgo de exposición al calor aumenta y debería tenerse en cuenta al desarrollar un plan de acción contra el calor.

Evalúe las estrategias de enfriamiento del hogar, el acceso al aire acondicionado y los espacios interiores frescos

Pregunte: ¿Puede enfriar su casa (o habitaciones) cuando hace calor?

Pregunte: ¿En casa tiene aire acondicionado que funcione? De ser así, ¿tiene una o más unidades de aire acondicionado de ventana? ¿Utiliza el aire acondicionado cuando hace calor?

Pregunte: ¿Hay aire acondicionado en las habitaciones donde duerme?

Pregunte: ¿Le preocupa cuánto costará el aire acondicionado si lo usa? ¿Esa preocupación afecta su uso?

Pregunte: ¿Tiene otras formas de enfriar su casa, como ventiladores o abrir ventanas?

Si su paciente afirma que no tiene acceso al aire acondicionado en el hogar o si su unidad no enfría adecuadamente la casa (por ejemplo, tiene una unidad de ventana que enfría sólo la habitación de un niño pero no la suya) o hay preocupación por los costos de dichas unidades, en ocasiones existen opciones disponibles para ayudar con los costos del aire acondicionado, como el programa de asistencia energética para hogares de bajos ingresos o LIHEAP (por sus siglas en inglés). Subsidios o agencias locales también pueden ayudar en algunos casos.

De igual forma, puede hablar sobre cómo enfriar la casa al abrir ventanas, evitar calentar la vivienda en el interior (por ejemplo, abstenerse de usar el horno), usar ventiladores o rociarse la piel con agua. Si se tienen que abrir ventanas, hable sobre el monitoreo y la protección contra la mala calidad del aire, pero recuerde que el calor puede matar a las personas más rápidamente que la mala calidad del aire. Por lo tanto, abrir ventanas puede ser una acción razonable en algunas situaciones, incluso cuando la calidad del aire es deficiente. Si sus pacientes no pueden mantener una temperatura fresca en casa, entonces:

Pregunte: ¿Tiene un lugar con aire acondicionado al que pueda ir cuando hace calor? Por ejemplo, ¿un centro de culto o iglesia, la casa de un vecino o vecina, una biblioteca, un centro comunitario, un negocio local, un centro comercial o cualquier otro lugar?

Pregunte: Si va a algún otro lugar, ¿qué tan lejos está y cómo llegará ahí?

Si no tienen un lugar a donde ir, considere la posibilidad de proporcionarles una lista de sitios con aire acondicionado donde puedan acudir en su comunidad. Muchas ciudades tienen mapas de centros de enfriamiento disponibles para ubicar los sitios más cercanos a los hogares de sus pacientes; elabore un plan que indique cómo llegar allí de forma segura y que no les exponga a calor excesivo.

Evalúe las interacciones personales

Pregunte: ¿Vive usted solo/a? ¿Interactúa frecuentemente con amistades, familiares o vecinos/as?

Pregunte: ¿Tiene un plan para comunicarse con alguien cuando el clima se vuelve caluroso?

Si no tienen un plan, trabaje con sus pacientes para identificar CON QUIÉN se mantendrán en contacto si se emite una advertencia de calor. Si no tienen ninguna persona, hable del momento en que deben comunicarse al 911 (al tener síntomas iniciales de deshidratación y enfermedad, como náusea, dolor de cabeza, mareos—véase **Plan de acción y hoja de sugerencias ante eventos de calor**). De igual forma, algunos municipios u organizaciones sin fines de lucro ofrecen servicios de registro telefónico para personas en situación de riesgo; si cuenta con esa opción en su comunidad, considere la posibilidad de remitir a dichas personas a ese servicio.

Tome en cuenta el aumento de los riesgos relacionados con medicamentos y cómo controlar la hidratación

Un gran número de pacientes toma medicamentos que afectan la sudoración, la micción y la termorregulación, hecho que puede acentuar el riesgo de daño durante los eventos de calor. Se les debe aconsejar que busquen ambientes más frescos, ya sea en interiores o exteriores (por ejemplo, a la sombra). Revise la lista de medicamentos con sus pacientes con la hoja de **Las medicinas y el calor (Para personal de salud)**. Si desea consultar información adicional de los CDC sobre los medicamentos relacionados con el calor, visite: <https://www.cdc.gov/heat-health/hcp/heat-and-medications-guidance-for-clinicians.html>

Pregunte: ¿Cómo sabe si está hidratado/a y saludable durante olas de calor?

Repase los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor y las afecciones médicas crónicas. Hable sobre el color de la orina, el monitoreo del peso para verificar el estado de hidratación y repase las formas de mantenerse a salvo que se encuentran en el **Plan de acción y hoja de sugerencias ante eventos de calor**.

Para pacientes con enfermedades pulmonares crónicas, evalúe los riesgos de la calidad del aire, especialmente si pueden viajar a un centro de enfriamiento

Al proporcionar orientación sobre el acceso a un centro de enfriamiento, considere la posibilidad de que su paciente pueda exponerse a altos niveles de contaminación del aire exterior o interior.

Comience por evaluar el ICA y si éste es superior a 50, cierre las ventanas para evitar que la contaminación del aire exterior entre al interior. Sin embargo, esa medida puede aumentar la exposición al calor, especialmente si no hay aire acondicionado disponible.

Pregunte: ¿Usa un filtro de aire en su hogar? De ser así, ¿de qué tipo es y dónde se encuentra colocado?

Pregunte: ¿Con qué frecuencia cambia el filtro de aire? ¿Hay alguna barrera que impida limpiarlo?

Si la casa de su paciente tiene un sistema de ventilación forzada (es decir, el aire entra a las habitaciones a través de rejillas, por ejemplo, una unidad de calefacción, ventilación y aire acondicionado o HVAC, por sus siglas en inglés), puede aumentar la contaminación del aire en el interior, incluso con las ventanas

cerradas; sin embargo, muchos de esos sistemas tienen filtros de aire. Verifique que se haya cambiado el filtro recientemente y asegúrese que sea MERV 13 (valor mínimo de eficiencia reportada 13) o superior. Los sistemas HVAC solamente filtran el aire cuando están encendidos.

En algunos casos, sus pacientes podrían tener purificadores de aire interior, también conocidos como purificadores o desinfectantes de aire. Los purificadores de aire interior portátiles tienen una amplia gama de capacidades para filtrar los contaminantes del aire. El filtro debe ser del tamaño adecuado de acuerdo a los pies cuadrados de la habitación en la que opera.

Los purificadores de aire suelen tener una clasificación MERV o contar con la certificación HEPA. Idealmente, sus pacientes tendrán un purificador de aire con una clasificación MERV de al menos 13, que debe eliminar como mínimo el 60% de las partículas de 2,5 micras de diámetro o menores. Los filtros HEPA deberían eliminar un porcentaje mayor. Si sus pacientes no pueden pagar purificadores de aire portátiles comerciales, es posible que puedan ensamblar unidades de ventilador de caja o cajas Corsi-Rosenthal, las cuales utilizan un ventilador y filtros de aire para producir un filtro de aire casero de uso temporal. Aunque no son tan buenos como los sistemas comerciales, pueden ser una forma eficaz de mejorar la calidad del aire temporalmente en espacios interiores pequeños. Consulte [Todo lo que se necesita saber acerca de los purificadores de aire](#) para obtener más información.

Dependiendo de cómo viajen las personas y el nivel de exposición, si la calidad del aire exterior es deficiente, viajar a un centro de enfriamiento podría empeorar su salud. Sin embargo, permanecer en un espacio interior caluroso puede ser mortal y, en algunos casos, podría ser necesaria la exposición a la contaminación del aire para llegar a un lugar seguro o donde las temperaturas sean más frescas.

Notas: