

Plan de acción y hoja de sugerencias ante eventos de calor

Para pacientes

Este documento proporciona sugerencias y ayuda en la elaboración un plan para pacientes y las sus cuidadores cómo mantenerse en ambientes seguros durante el calor.

El calor es peligroso para la salud incluso cuando la temperatura no es demasiado elevada

El clima cálido aumenta el riesgo de golpe de calor, agotamiento, ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares, deshidratación, crisis de salud mental y muchos otros problemas de salud.

Factores como la humedad pueden hacer que la temperatura se sienta más alta incluso cuando no es el caso y la intensidad del sol puede hacer que el calor sea más peligroso. Tener **temperaturas elevadas en las noche o temperaturas inusuales para el lugar donde vive** puede ser muy riesgoso.

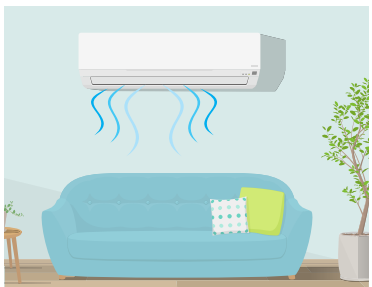
Si desea consultar los riesgos de calor a nivel local, visite <https://ephtracking.cdc.gov/Applications/HeatRisk/>

Para enterarme del pronóstico meteorológico local, visitaré este sitio: _____

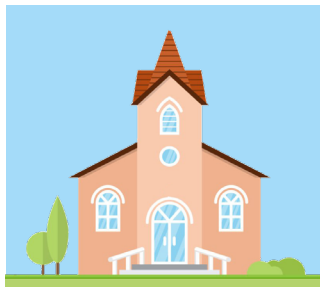
Podría exponerme a riesgos cuando la temperatura sea mayor de: _____

Si siente calor aunque no haya avisos o advertencias de calor, las siguientes sugerencias le ayudarán a no correr riesgos..

Si siente demasiado calor en donde se encuentra, diríjase a un área más fresca



Casa de familiares o amistades con aire acondicionado



Centro de culto



Empresas locales, centros comunitarios y centros comerciales



Áreas sombreadas

Para refrescarme, haré lo siguiente: _____

De ser necesario, puedo ir a: _____

Me transportaré a éste lugar en: _____

Decida qué hacer si usted o una persona cerca de usted sufre una enfermedad ocasionada por el calor

Agotamiento por calor o golpe de calor

Agotamiento por calor

Los síntomas de agotamiento por calor que requieren atención médica de emergencia incluyen:

- sensación de debilidad o cansancio extremo,
- náuseas,
- sudoración abundante y
- sensación de mareo o de desmayo.

Tratamiento de una víctima de agotamiento por calor:

- Solicite atención en la sala de urgencias de un hospital.
- Tome agua fría y electrolitos.
- Vaya a un lugar más fresco o con la piel mojada y siéntese frente a un ventilador.



Golpe de calor

Los síntomas de golpe de calor que requieren atención médica de emergencia incluyen:

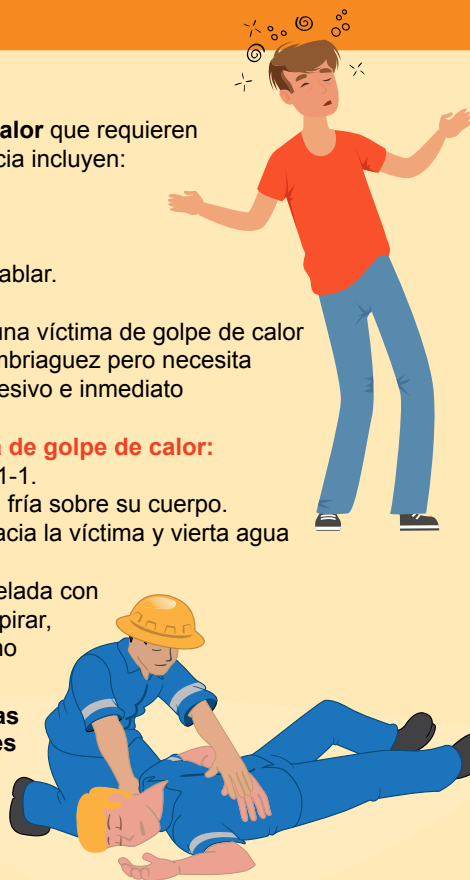
- pérdida del conocimiento,
- convulsiones o ataque,
- dificultad para respirar y
- confusión o dificultad para hablar.

En ocasiones parecería que una víctima de golpe de calor se encuentra en estado de embriaguez pero necesita someterse a enfriamiento agresivo e inmediato

Tratamiento de una víctima de golpe de calor:

- Llame inmediatamente al 9-1-1.
- Quítele la ropa y vierta agua fría sobre su cuerpo.
- Si tiene ventilador, diríjalo hacia la víctima y vierta agua sobre su cuerpo.
- Si puede meterla en agua helada con cuidado para que pueda respirar, hágalo mientras arregla cómo llevarla al hospital.

Sin tratamiento, los síntomas pueden empeorar. Pacientes con un golpe de calor pueden morir si no reciben tratamiento de forma inmediata.



Otros síntomas causados por el calor pueden ser calambres, sarpullido, sed y fatiga leve.

Tratamiento:

- Tome agua fría y electrolitos. • Diríjase a un lugar más fresco o moje la piel y siéntese frente a un ventilador.

Adaptado del Servicio Meteorológico Nacional (NWS) y los CDC de Estados Unidos.

Estaré pendiente de la aparición de signos de enfermedad ocasionada por el calor, incluidos los siguientes: _____

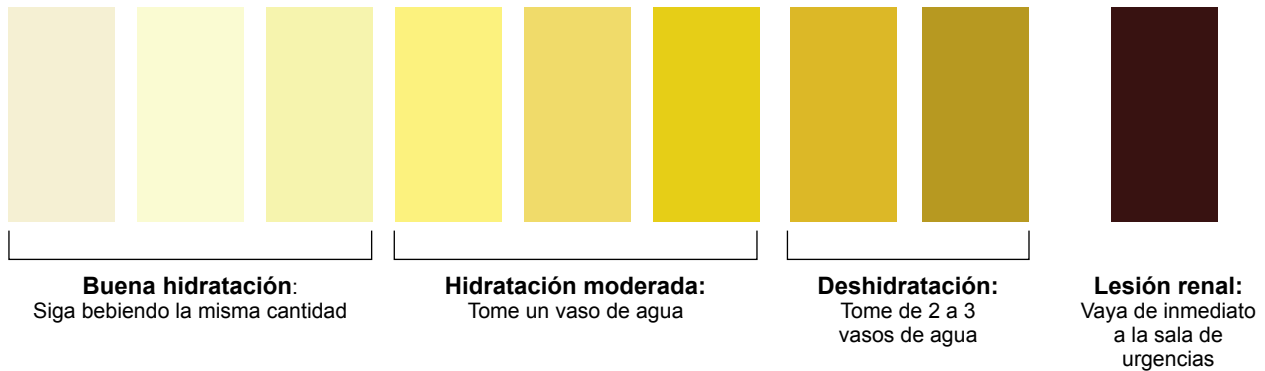
Si alguna persona muestra signos de enfermedades relacionadas con el calor, es muy importante **refrescarla primero mientras espera el transporte** en caso de necesitarlo. Puede rociarla con agua y tener aire fresco y un ventilador, colocar bolsas refrigerantes sobre su cuerpo y llevarla a un lugar cercano más fresco (sombreado o una habitación con aire acondicionado).

Beba mucha agua

- No espere a tener sed; beba agua a lo largo de todo el día.
- El peso es el mejor indicador de deshidratación: pésese diariamente cuando haga calor.
- Si su orina es color oscuro, probablemente necesita tomar más agua.
- Si tiene problemas cardíacos o renales, pregunte a su doctor/a cuánto debe beber.

A continuación explicamos la relación entre el color de la orina y su nivel de hidratación.

Cuadro de color de la orina para evaluar la hidratación



Los colores de este cuadro se presentan únicamente como guía y no pretenden reemplazar la asesoría de profesionales de la salud. El cuadro fue adaptado de healthdirect.gov.au

Tome



Tome agua y electrolitos.

Disminuya



Disminuya el consumo de bebidas azucaradas o con alto contenido de cafeína.

Evite



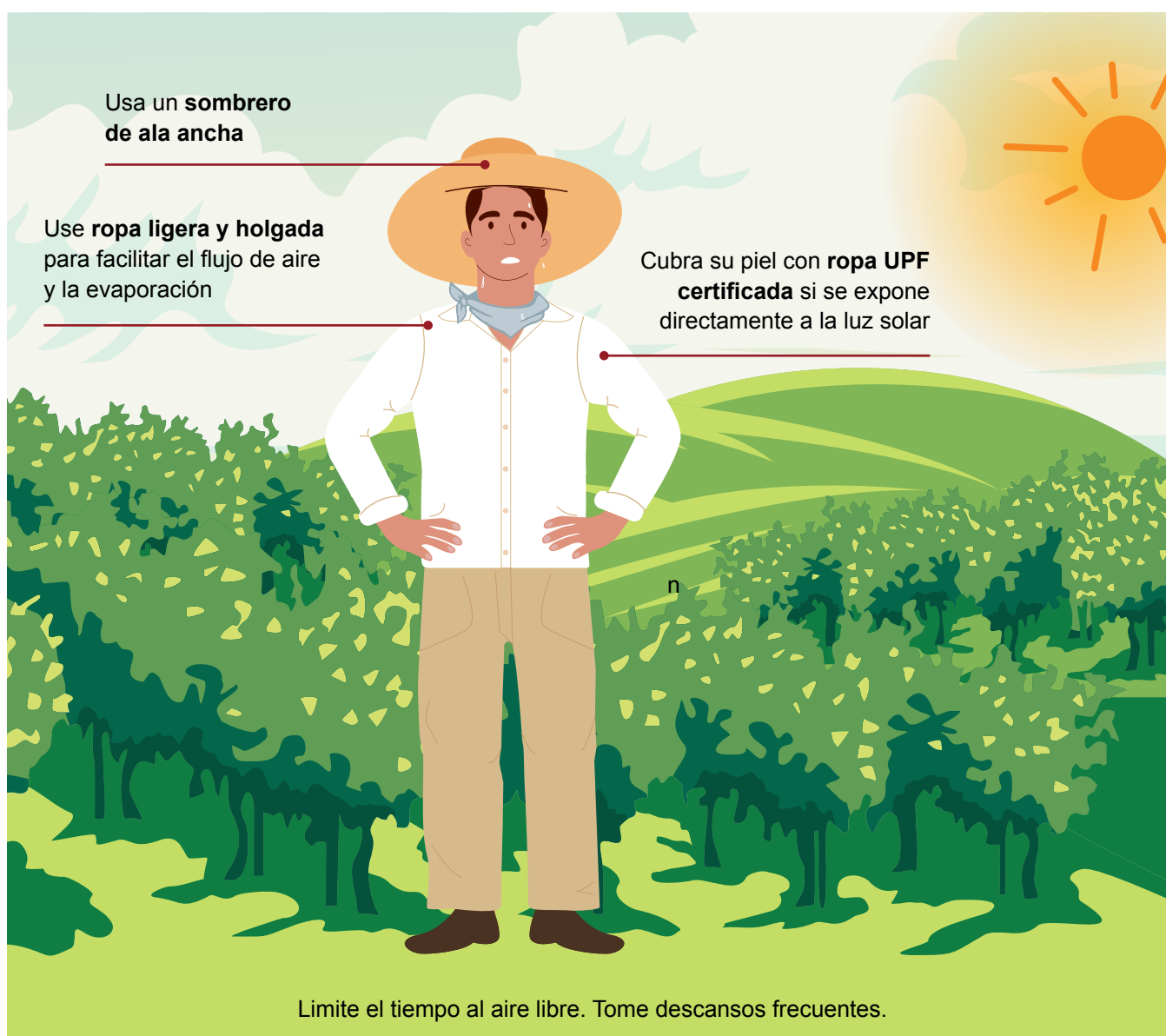
Evite el alcohol porque puede afectar la toma de decisiones y aumentar la deshidratación.

Si bebe mucha agua para mantener una hidratación adecuada, asegúrese de agregar un poco más de sal a su comida o añada a su agua sales de rehidratación oral o electrolitos. Si sólo bebe agua y no come ni toma electrolitos, puede tener problemas de salud causados por niveles bajos y anormales de electrolitos.

Los signos de deshidratación o problemas por falta de electrolitos incluyen: náuseas, mareos, dolores de cabeza, calambres musculares y debilidad.

Para mantener una hidratación adecuada, beberé: _____

Use ropa holgada, ligera y de colores claros y un sombrero o algo que le cubra la cabeza



Para mantener mi temperatura corporal fresca, usaré: _____

Trabaje al aire libre cuando haga fresco; por la mañana o por la noche cuando sea posible

El calor resulta más peligroso al mediodía. Si debe trabajar, viajar o hacer ejercicio al aire libre, las primeras horas de la mañana y de la noche son opciones más seguras.

Si debe trabajar en el calor:

- Conozca los signos de enfermedades relacionadas con el calor, tales como náuseas, dolor de cabeza, calambres musculares, sudoración adicional, debilidad o mareos.
- Tome descansos frecuentes en áreas sombreadas o frescas.
- Tenga en cuenta que los riesgos de lesiones aumentan cuando se trabaja en el calor, así que tenga mucho cuidado en esos casos.
- Beba mucha agua, idealmente una taza (8 oz) por lo menos cada 20 minutos mientras trabaja al aire libre.
- Hable con otras personas sobre un plan de seguridad contra el calor.

Para mantenerme sin riesgos en el trabajo, haré lo siguiente: _____

Tome medidas para refrescarse

- Humedezca su cuerpo con agua fría; use una botella rociadora o dese una ducha o baño.
- Usar un ventilador le puede ayudar, pero si la temperatura es mayor de 35° C o 95° F, humedezca también su piel con agua y trate de ir a un espacio con aire acondicionado.
- Si le es posible, abra las ventanas de su casa cuando afuera esté más fresco: temprano en la mañana o avanzada la noche, para refrescar el interior.
- De ser posible, vaya a un espacio con aire acondicionado dentro de su casa o vecindario.

Tome sus medicinas según lo prescrito a menos que el personal de salud le indique lo contrario

Si tiene afecciones cardíacas, renales, de salud mental u otros problemas de salud, hable con su personal de atención médica. Consulte el enlace [Las medicinas y el calor \(Para pacientes\)](#) para obtener más información.

El personal que me proporciona atención médica me dijo que hiciera lo siguiente durante eventos de calor:
