

LAS ENFERMEDADES PRODUCIDAS POR EL CALOR

El clima caliente y humedo, y en particular los días consecutivos de calor y humedad, pueden producir enfermedades serias, entre ellas calambres, agotamiento y ataques repentinos. A pesar de que cualquier persona puede verse afectada por estas enfermedades bajo cualquier tipo de circunstancias, hay algunas personas que tienen mayor tendencia a sufrir los efectos de estas enfermedades, y por consiguiente deben tomar precauciones adicionales.

Las personas mayores que padecen de problemas médicos (especialmente de problemas relacionados con la obesidad), y las personas que se encuentran bajo tratamientos de ciertas medicinas, entre ellas las drogas psicotrópicas, tienen mayor propensión a sucumbir a los efectos de las enfermedades más serias que producen los días calurosos. Además, contrario a lo que muchas personas piensan, las pieles oscuras no ofrecen ningún tipo de prevención en contra de las enfermedades producidas por el calor.

Las enfermedades principales producidas por el calor son los calambres, el agotamiento (o postración), y la más seria de ellas son los ataques repentinos. Los síntomas que describimos deberán tomarse como indicadores, ya que algunas personas podrán manifestar todos estos síntomas, y otros podrán manifestar uno o dos síntomas solamente.

CÓMO EVITAR LAS ENFERMEDADES PRODUCIDAS POR EL CALOR

En las temporadas de temperaturas altas y de humedad, debemos (y en particular las personas con mayores posibilidades de verse afectadas por este tipo de enfermedad) tomar las siguientes medidas para reducir el riesgo de las enfermedades producidas por el calor:

- Evitar esforzarse demasiado, en especial durante los momentos más calurosos del día
- Mantener las ventanas, cortinas, persianas y toldos cerrados durante las horas de calor. (Abra las ventanas después de las cinco de la tarde, o durante las horas de la noche cuando el aire exterior está más fresco.)
- Trasládarse a los cuartos más frescos de la casa durante las horas de calor
- Beber muchos líquidos
- Rebajar si está sobrepeso
- Comer un poco de sal, a menos que su dieta se lo prohíba



CÓMO TRATAR ENFERMEDADES PRODUCIDAS POR EL CALOR

OFICINA DE SALUD MENTAL
DEL ESTADO DE NUEVA YORK

LOS CALAMBRES

Los calambres producidos por el calor afectan solamente a las personas de salud normal, por lo general después del ejercicio. Los calambres pueden darse hasta en los días cuando la temperatura exterior es menor a la temperatura del cuerpo.

Entre los síntomas de los calambres producidos por el calor se encuentran:

- Un poco de náusea
- Calambres musculares en la región abdominal o en las extremidades
- Piel fría y palida
- Sudores

EL TRATAMIENTO

Las personas que sufran de calambres producidos por el calor deberán de:

- Trasladarse a un lugar fresco
- Tomar agua o líquidos fríos, e ingerir sal
- Descansar

Si no se le da tratamiento a los calambres, se podrá sufrir de agotamiento.



AGOTAMIENTO

Tanto las personas activas como las sedentarias pueden sufrir de agotamiento. El agotamiento ataca de momento, y dura por poco tiempo.

Entre los síntomas del agotamiento se encuentran:

- Irritabilidad o cambios en el comportamiento
- Temperatura baja o normal
- Presión sanguínea un poco por debajo de lo normal
- Pulso y latidos rápidos y palpables
- Respiración rápida
- Piel fría y palida (podrá tener un color gris cenizo)
- Mucho sudor
- Mareos, dolores de cabeza, y debilidad
- Náusea y vómitos
- Calambres en la región abdominal o en las extremidades

EL TRATAMIENTO

Las personas que muestren los síntomas de agotamiento producidos por el calor deberán de:

- Trasladarse a un lugar fresco lo más rápidamente posible
- Tomar agua inmediatamente u otro líquido (no hay que ingerir sal)
- Descansar un poco

Se deberá llamar a un médico. Estas personas se podrán recobrar espontáneamente, o se necesitarán líquidos por la vía intravenosa para evitar el desmayo.

ATAQUES REPENTINOS

Por lo general, las ondas de calor producen ataques repentinos. Los pacientes con enfermedades crónicas son los más vulnerables.

Entre los síntomas se encuentran:

- Agitación, confusión, ataques, letargo o coma. (éstos pueden ser los primeros síntomas)
- Temperatura alta (105 grados Fahrenheit o más)
- Presión sanguínea inicial alta (le puede seguir un estado de shock, y traerá como consecuencia presión sanguínea baja)
- Pulso y latidos rápidos
- Respiración rápida y leve, si la persona está en movimiento, o respiración lenta y profunda si la persona está quieta
- Piel caliente, seca y enrojecida

EL TRATAMIENTO

Tan pronto usted se dé cuenta de los síntomas de un ataque repentino, se deben tomar las medidas inmediatas que siguen:

- Llame a un médico inmediatamente
- Quítele la ropa al paciente
- Si hay una bañera, meta al paciente en agua helada
- Si no, trate de bajarle la temperatura con compresas de agua fría, o por medio de una ducha fría y masajes
- Sustituya los líquidos y el sodio solamente si lo ordena el médico

Los ataques repentinos son el tipo de enfermedad más seria de las enfermedades producidas por el calor, si no se atienden a tiempo, pueden causar la muerte.