

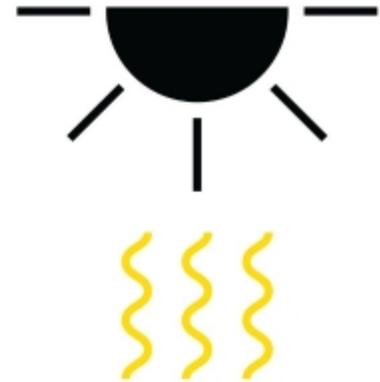
Los efectos del calor extremo sobre la salud

[1]

Submitted by [Xavier David Ortiz Torres](#) [2] on 3 July 2024 - 12:04pm



[2]



Los efectos del calor extremo sobre la salud

AQUÍ NOS CUIDAMOS

Un proyecto de  Ciencia
Puerto Rico
cienciapr.org

El calor extremo puede impactar la salud de diferentes maneras.

El [mes de mayo](#) [3] culminó con la mayor cantidad de [alertas para enfermedades relacionadas al calor](#) [4] en Puerto Rico en más de un año y medio. Esto confirma lo que la mayoría sentimos a diario: el calor es extremo. **¿Cuáles son los efectos de las altísimas temperaturas en la salud? ¿Cómo puedes mitigarlos?** Sigue leyendo y comparte este artículo con tu gente.

Efectos del calor extremo en el cuerpo

Deshidratación: Es cuando el cuerpo pierde más líquidos de los que se ingieren. Durante este proceso, además de perder agua, también se pierden electrolitos (minerales y sales que nuestro cuerpo necesita).

- **Síntomas:** Sed excesiva, orina de color oscuro, fatiga, mareos y confusión. Conoce los síntomas de la deshidratación extrema. [5]
- **¿Qué debo hacer?** Tomar agua o bebidas con electrolitos, como las que beben los deportistas.

Cambios en el flujo sanguíneo: El calor hace que aumente el flujo sanguíneo hacia la piel y que nuestro corazón lata más fuerte. Esto hace que las personas con condiciones cardiovasculares estén en mayor riesgo de sufrir percances de salud durante el calor extremo. Además, la sudoración excesiva puede contribuir a la deshidratación, lo cual puede disminuir el volumen de la sangre y dificultar que el cuerpo cumpla con funciones esenciales.

Dificultad para respirar: El calor puede empeorar la calidad del aire, lo cual pone en mayor riesgo a personas con condiciones respiratorias como asma, adultos mayores, menores de edad y personas embarazadas.

Cambios en el estado de ánimo: El cerebro tiene un rol esencial en regular la temperatura del cuerpo. Ante el calor extremo, el cerebro se esfuerza más por dar las señales para normalizar nuestra temperatura. Eso puede causar irritabilidad y mal humor. Además, el calor extremo, puede hacer que no duermas bien, lo que puede generar en las personas ansiedad, estrés y hasta tristeza.

Empeorar condiciones crónicas: El calor extremo puede empeorar las condiciones preexistentes aumentando riesgo de padecer un infarto en personas con enfermedades cardiovasculares, dificultando la la regulación del azúcar en personas diabéticas, y aumentando el riesgo de ataques de asma.

Enfermedades relacionadas al calor

Hay tres tipos principales de enfermedades relacionadas al calor. A continuación las describimos de menor a mayor severidad.

Calambres por calor: Es la enfermedad menos severa y consiste de calambres musculares dolorosos que pueden ocurrir luego de ejercicio intenso o de estar expuestos al calor extremo.

- **Síntomas:** Calambres, en especial en las piernas, sudoración.
- **¿Qué puedo hacer?**
 - Muévete a un lugar fresco (con abanicos o aire acondicionado) y detén cualquier actividad física
 - Refréscate bebiendo agua o líquidos con electrolitos y removiendo cualquier exceso de ropa

Agotamiento por calor: Las personas tienden a sentirse agotadas como consecuencia a la temperatura corporal alta y la pérdida de agua y electrolitos a través del sudor.

- **Síntomas:** Sudoración abundante, calambres, dolor de cabeza, náuseas o vómitos, cansancio, debilidad, mareos y desmayos.
- **¿Qué puedo hacer?**
 - Muévete a un lugar fresco (con abanicos o aire acondicionado) y detén cualquier actividad física
 - Refréscate bebiendo agua o líquidos con electrolitos y removiendo cualquier exceso de ropa
 - Báñate con agua fría o refréscate colocando paños fríos en la cabeza, el cuello, las axilas y la ingle

Golpe de Calor: Cuando la temperatura del cuerpo sobrepasa los 104°F (40°C) y el mismo no puede regularla, sus diversas funciones comienzan a afectarse. **Un golpe de calor es una situación de emergencia que requiere atención médica inmediata.**

- **Síntomas:** Piel roja, caliente y seca, temperatura mayor de 104°F (40°C), mareos, náuseas, confusión, comportamiento extraño o pérdida del conocimiento, pulso rápido o dolor de cabeza palpitante.
- **¿Qué puedo hacer?**
 - Obtén ayuda médica rápidamente, yendo a una sala de emergencias o llamando al 9-1-1.
 - Busca un área con sombra.
 - Baña a la persona con agua fría o refréscala colocando paños fríos en la cabeza, el cuello, las axilas y la ingle
 - No ingieras ni ofrezcas a la persona agua ni líquidos, pues es posible que el cuerpo no pueda tolerarlos.
 - Si el personal médico de emergencia se retrasa, llama al hospital para recibir más instrucciones.

La prevención es clave contra el calor extremo

Es importante prepararnos para el antes, durante y después de los calores extremos [6]. Lo principal siempre será mantener nuestros cuerpos frescos, hidratados y estar alertas de nuestros seres queridos, sobre todo las personas más vulnerables como los niños, personas gestantes y adultos mayores. De estas personas hablaremos más en el próximo boletín.

Tags:

- calor extremo [7]
- golpe de calor [8]
- agotamiento por calor [9]
- deshidratación [10]

Links

[1] <https://www.cienciapr.org/en/node/122422> [2] <https://www.cienciapr.org/en/user/xavierdortiz> [3] <https://cienciapr.us15.list-manage.com/track/click?u=067fa163299d8323af096491c&id=375f8c42c2&e=bbfedd2503> [4] <https://cienciapr.us15.list-manage.com/track/click?u=067fa163299d8323af096491c&id=70401896c3&e=bbfedd2503> [5] https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000982.htm?mc_cid=1651bd8ef5&mc_eid=bbfedd2503 [6] <https://cienciapr.us15.list-manage.com/track/click?u=067fa163299d8323af096491c&id=5e44a9486f&e=bbfedd2503> [7] <https://www.cienciapr.org/en/tags/calor-extremo> [8] <https://www.cienciapr.org/en/tags/golpe-de-calor> [9] <https://www.cienciapr.org/en/tags/agotamiento-por-calor> [10] <https://www.cienciapr.org/en/tags/deshidratacion>