

El calor extremo y las personas mayores ^[1]

Submitted by [Xavier David Ortiz Torres](#) ^[2] on 17 July 2024 - 8:12pm



^[2]



La prevención
ES LA CLAVE

*Los adultos mayores
están en mayor riesgo
ante el calor extremo*

**POR QUÉ Y CÓMO
PROTEGERLOS**



CONOCE MÁS:
aquinoscuidamos.org

AQUÍ NOS CUIDAMOS

PR-CEAL

NIH National Institutes of Health
Community Engagement Alliance

Ciencia
Puerto Rico

OPS
Organización Panamericana de la Salud

120
AÑOS

CENTRO
COMPRENSIVO
DE **CÁNCER**

Los adultos mayores están en mayor riesgo ante el calor extremo. Te decimos por qué y cómo protegerlos.

Las olas de calor intensas aumentan el riesgo de padecer calambres, agotamiento por calor, y dificultad de respirar, entre otras consecuencias [3]. Aunque el calor nos afecta a todos, las personas mayores, las personas gestantes, y los menores de edad están entre los más vulnerables a sus efectos. A continuación exploramos por qué los adultos mayores son más

afectados por el calor y cómo protegerlos.

¿Por qué los adultos mayores están en mayor riesgo?

1. Las personas mayores tienen menor capacidad de regular su temperatura corporal. Según envejecemos sudamos menos, lo que nos impide regular la temperatura de forma eficaz. Esto puede hacer que las personas mayores no vean la necesidad de tomar tanta agua, lo que aumenta su probabilidad de deshidratarse.
2. Las personas mayores pueden tener problemas de movilidad debido a condiciones de salud, y pérdida de fuerza muscular o de densidad de los huesos, entre otras razones. Esta realidad les puede dificultar buscar áreas más frescas e hidratarse durante el calor extremo.
3. Las personas mayores son más propensas a estar aisladas. Esto hace que tengan menor apoyo para mitigar el calor extremo, aumentando el riesgo de sufrir sus consecuencias.
4. Las condiciones preexistentes ponen a las personas mayores en mayor riesgo. Las personas con enfermedades cardiovasculares tienen mayor riesgo de padecer un infarto durante el calor extremo, ya que el corazón late más fuerte y rápido para regular la temperatura. En personas diabéticas, el calor aumenta la dificultad para regular el azúcar y en personas asmáticas, aumenta el riesgo de ataques de asma. Por tanto, es importante dialogar con el médico de cabecera para conocer cómo nos puede afectar el calor según nuestras condiciones.

El calor y algunos medicamentos no se llevan bien. Algunos medicamentos para enfermedades crónicas que son más comunes entre adultos mayores pueden aumentar la sensibilidad de la piel al sol, interferir con la regulación de la temperatura corporal o de los líquidos (por ejemplo, diuréticos, medicamentos para la hipertensión) y hacerlos más sensibles a los efectos del calor. El calor también puede dañar algunos medicamentos. Ante esto, es importante consultar con su médico para crear un plan sobre cómo manejar sus medicamentos durante el calor extremo.

Cómo proteger a los adultos mayores del calor extremo

Esta [guía de prevención ante el calor extremo](#) [4] tiene recomendaciones prácticas que cualquier persona puede seguir para protegerse. Sin embargo, queremos resaltar seis acciones particulares para ayudar a las personas mayores a manejar el calor y sus efectos.

1. Tener agua fresca accesible para tomar durante el día y la noche aunque no tenga sed.
2. Bañarse con agua fría o tibia para regular la temperatura. Si la persona está encamada o tiene poca movilidad, puede refrescarse con paños y/o toallas tibias o frías.

3. Estar pendiente a los síntomas de deshidratación (piel seca, confusión, mareos y disminución de orina) para evitar complicaciones.
4. Usar abanicos o mantener las ventanas abiertas para que el aire fresco fluya. Sin embargo, es importante evitar que la luz del sol le de directamente a la persona. Y, si las ventanas no tienen mallas metálicas o “escrines”, es importante tomar medidas para protegerse de los mosquitos [5].
5. Usar ropa ligera, de colores claros y suelta.
6. Usar protector solar.

Tags:

- calor extremo [6]
- La prevención es la clave [7]
- Aquí Nos Cuidamos [8]

Categories (Educational Resources):

- Texto Alternativo [9]
- Blogs CienciaPR [10]
- Biología [11]
- Salud [12]
- Biología (superior) [13]
- Ciencias Biológicas (intermedia) [14]
- Salud (Intermedia) [15]
- Salud (Superior) [16]
- Text/HTML [17]
- CienciaPR [18]
- MS. Growth, Development, Reproduction of Organisms [19]
- 6to-8vo- Taller 2/3 Montessori [20]
- 9no-12mo- Taller 3/4 Montessori [21]
- Blog [22]
- Educación formal [23]
- Educación no formal [24]

Source URL: <https://www.cienciapr.org/en/node/122461>

Links

[1] <https://www.cienciapr.org/en/node/122461> [2] <https://www.cienciapr.org/en/user/xavierdortiz> [3] <https://www.cienciapr.org/es/calor-extremo-salud> [4] <https://www.aquinoscuidamos.org/2024/07/03/guia-calor-extremo/> [5] <https://www.aquinoscuidamos.org/prevencion/#entorno-saludable-main> [6]

<https://www.cienciapr.org/en/tags/calor-extremo> [7] <https://www.cienciapr.org/en/tags/la-prevencion-es-la-clave> [8] <https://www.cienciapr.org/en/tags/aqui-nos-cuidamos> [9] <https://www.cienciapr.org/en/categories-educational-resources/texto-alternativo> [10] <https://www.cienciapr.org/en/educational-resources/blogs-cienciapr> [11] <https://www.cienciapr.org/en/educational-resources/biologia> [12] <https://www.cienciapr.org/en/educational-resources/salud> [13] <https://www.cienciapr.org/en/educational-resources/biologia-superior> [14] <https://www.cienciapr.org/en/educational-resources/ciencias-biologicas-intermedia> [15] <https://www.cienciapr.org/en/categories-educational-resources/salud-intermedia> [16] <https://www.cienciapr.org/en/categories-educational-resources/salud-superior> [17] <https://www.cienciapr.org/en/educational-resources/texthtml> [18] <https://www.cienciapr.org/en/educational-resources/cienciapr> [19] <https://www.cienciapr.org/en/educational-resources/ms-growth-development-reproduction-organisms> [20] <https://www.cienciapr.org/en/educational-resources/6to-8vo-taller-23-montessori> [21] <https://www.cienciapr.org/en/educational-resources/9no-12mo-taller-34-montessori> [22] <https://www.cienciapr.org/en/categories-educational-resources/blog> [23] <https://www.cienciapr.org/en/educational-resources/educacion-formal> [24] <https://www.cienciapr.org/en/educational-resources/educacion-no-formal>