

Ficha de datos



¡En cualquier emergencia por males relacionados al calor, llame al 9-1-1 de inmediato!



Servicios de Atenciones a la Salud de la División de Discapacidades del Desarrollo

Temas candentes - peligros del calor

Ficha de información de la salud

¡Han vuelto las temperaturas del verano! El tiempo caluroso puede poner la vida en peligro. Use el sentido común y la precaución para evitar una tragedia. Muchas actividades más apropiadas para el tiempo más fresco pudieran tener consecuencias mortales durante los meses de tiempo caluroso. *La insolación, el agotamiento y los calambres musculares* pudieran ser graves y hasta poner la vida en peligro. Estas condiciones pudieran suceder cuando alguien se expusiera a más tiempo caluroso de lo que su organismo pudiera tolerar.

Las directrices de las fichas de datos se proporcionan como información en general, no para sustituir los tratamientos de los médicos.

“Peligros del calor” se proporciona como información en general, no para sustituir los tratamientos de los médicos.

Evite una tragedia:

- **Nunca deje gente o animales en los vehículos - ¡ni por un segundo!** Las temperaturas dentro de los carros pueden alcanzar entre 130° F a 150° F en los primeros 5 a 15 minutos - ¡aunque la temperatura al aire libre apenas esté en los 80's!
- **Cuente cuántas personas van a y vienen de las actividades.** Cerciórese de que todos estén a bordo antes de partir de cualquier lugar.
- **No se quede en áreas al aire libre por más de 15 a 20 minutos a la vez.** De hacer falta, use un aparato para tomar el tiempo.
- **Tome suficiente líquido para mantener su hidratación.** ¡Lo mejor es el agua! Evite las bebidas dulces, la cafeína y el alcohol: éstos deshidratan más el organismo.
- **Mantenga buen suministro de agua disponible en los vehículos.** Lleve botellas de agua en todos los vehículos para sí mismo/a, sus pasajeros y todos los que pudieran estar padeciendo por el calor.
- **Vigile las restricciones de líquidos.** Llame al o a la doctor(a) de su miembro para ajustar la cantidad que se necesite durante el tiempo caluroso.
- **Use ropa apropiada:** Use ropa suelta, colores claros, tela ligera, mangas largas y cachucha o sombrero.
- **Evite el sol del mediodía.** Programe las actividades al aire libre antes de las 10:00 de la mañana. Esté al tanto de que la 1:00 de la tarde en el verano no es la mejor hora para caminar hasta el colmadito de la esquina.
- **Vigile a los miembros que se tomen la presión de la sangre, al igual que medicamentos para la conducta, antidepresivos y/o para las alergias.** Estos medicamentos disminuyen el sudor y pudieran poner en entredicho el sistema de refrescar el organismo.

La insolación y el agotamiento a causa del calor son emergencias médicas:

Síntomas

- dolores o espasmos musculares (síntomas tempranos)
- piel caliente, pegajosa, rojiza
- sudor excesivo o ausente
- debilidad
- dolores de cabeza
- mareos
- náuseas
- vómitos
- confusión
- respiración acelerada o llana
- pálpitos acelerados

Tratamientos

- ¡El tiempo que se tardan en reaccionar es crítico! Llame a los Servicios de Emergencia del 9-1-1.
- Mueva a la persona a un lugar más fresco.
- Refresque a la persona con agua fresca (en tina o regadera).
- Si la persona tuviera su conocimiento, ofrézcale líquidos frescos – no líquidos helados, que pudieran acalambrear su estómago.
- No arrope la persona con toallas húmedas – esto pudiera acalorar su organismo.
- Pudiera hacer falta RCP (reanimación cardiopulmonar) si la persona dejara de respirar o no se pudiera detectar su pulso.

Ficha de datos sobre temas candentes – peligros del calor. Serie de fichas de datos con información de la salud Servicios de Atenciones a la Salud de DDD. Emitida en verano del 2015. Revisada y evaluada en abril del 2025