

Guía de preparación para calor extremo

Guía para profesionales clínicos: evaluación, respuesta y asesoramiento del paciente



Detectar la enfermedad causada por calor de forma temprana

Síntomas comunes del estrés por calor:

Sentirse mal

Sudoración

Debilidad

Mareos

Irritabilidad

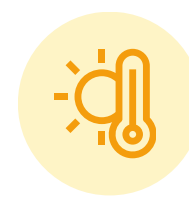
Cansancio

Fatiga

Sed excesiva

Dolores de cabeza

La piel se siente muy caliente



Cuándo activar precauciones ante olas de calor



>25°C

Poblaciones de mayor riesgo



>30°C

Todas las poblaciones expuestas



Respuesta clínica: 5 pasos clave

1. Proporcionar educación sobre los signos/síntomas de la enfermedad causada por calor y cómo responder.
2. Desarrollar y confirmar un plan de acción ante las olas de calor con el paciente (ver elementos clave de asesoramiento más abajo).
3. Prescribir y promover el uso de aire acondicionado/ventiladores para quienes sean elegibles*, por ejemplo, pacientes en OW; ODSP; ACSD.
4. Aumentar los chequeos y apoyos de bienestar (presenciales o virtuales) para pacientes de mayor riesgo durante las olas de calor.
5. Tener en cuenta los medicamentos y sustancias que aumentan el riesgo por calor, y apoyar el acceso a enfriamiento.

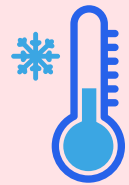
*Para detalles de elegibilidad y orientación para la solicitud, escanee el recurso a continuación

Emergencia médica

Signos de golpe de calor: Frecuencia cardíaca rápida, temperatura corporal >40°C, ausencia de sudoración, estado mental alterado (confusión, agitación, pérdida de conciencia), vómitos, convulsiones.



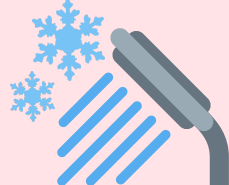
Llamar al 911



Llevar a un lugar fresco



Quitar capas adicionales de ropa



Enfriar el cuerpo



Permanecer con la persona



Identificar quienes están en riesgo

Priorizar el contacto y los chequeos de bienestar para pacientes con cualquiera de las siguientes características:

- Edad o etapa de vida:** Adulto mayor (60+); niño/joven; embarazo
- Salud y funcionamiento:** Enfermedad mental grave; lesión previa por calor; condiciones crónicas; movilidad reducida
- Vivienda y acceso:** Sin vivienda; viviendo solo/a; sin aire acondicionado/mala ventilación; acceso limitado a agua/espacios frescos o apoyos limitados
- Medicamentos y sustancias:** Medicamentos de riesgo por calor (antipsicóticos, anticolinérgicos, litio); alcohol/intoxicación; drogas estimulantes; betabloqueadores; diuréticos; antihistamínicos



Elementos esenciales de asesoramiento al paciente

Reducir la exposición

Planificar actividades durante horas más frescas; usar ropa ligera y suelta; protector solar (SPF \geq 15); evitar actividad intensa; tomar descansos.

Refrescarse

Los ventiladores por sí solos no reducen la temperatura corporal central. Cerrar persianas/cortinas; usar aire acondicionado/ir a un lugar más fresco; evitar aparatos que generen calor; dormir en la habitación más fresca; tomar duchas frescas.

Hidratación

Consumir 8–12 vasos al día incluso sin tener sed (agua; sopa/caldo frío; frutas y verduras con alto contenido de agua); evitar el alcohol.

Mantenerse conectado

Contactos diarios; hablar con el médico; monitorear alertas de calor; buscar atención urgente/llamar al 911 si aparecen signos de golpe de calor.



camh



UNIVERSITY OF TORONTO



COLLABORATIVE CENTRE FOR Climate, Health + Sustainable Care



Toronto Academic Health Science Network

SUSTAINABLE HEALTH SYSTEM COMMUNITY OF PRACTICE

Escanee para acceder a información adicional y a los recursos de CAMH sobre el calor