

Guía de preparación para calor extremo

Guía para pacientes y familias

¿Cómo detectar la enfermedad causada por calor a tiempo?

Síntomas comunes:

Cansancio

Mareos

Irritabilidad

Dolor de cabeza

Sudoración

Mucha sed

Sensación de malestar

Piel muy caliente

Cuándo tomar acción



>25°C/77°F

Grupos de mayor riesgo



>30°C/86°F

Todas las personas

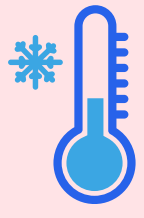
Grupos de mayor riesgo: Personas mayores (60+), niños/as y jóvenes, personas embarazadas y personas con enfermedades crónicas

Emergencia Médica

Signos de golpe de calor: Temperatura corporal muy alta, ritmo cardíaco acelerado, alteración del estado mental (confusión, agitación, pérdida de conciencia), vómitos, convulsiones



Llame al 911



Ir a un lugar fresco



Quitar capas de ropa adicionales



Enfriar la piel



No dejar a la persona sola



Las personas más sensibles al calor

Tome precauciones adicionales y verifique el estado de personas que pueden verse más afectadas por el calor. Éstas incluyen:



Estado de salud y movilidad: Personas con enfermedades graves de salud mental; Con lesiones previas por calor; Con dificultad para moverse



Vivienda y acceso: Personas sin vivienda; Personas que viven solas; Con mala ventilación; Sin aire acondicionado; Con acceso limitado a agua o espacios frescos



Medicamentos y sustancias: Personas con alcohol y drogas estimulantes en su sistema; Personas que toman ciertos medicamentos* que pueden aumentar el riesgo al calor (antipsicóticos, anticolinérgicos, diuréticos, litio)

*Si no está seguro, consulte a un farmacéutico sobre sus medicamentos.



Plan de acción durante una ola de calor: Manténgase seguro



¿Cómo Refrescarse?

- Cerrar persianas o cortinas durante las horas más calurosas
- Abrir ventanas cuando haga más fresco afuera (por la tarde/noche)
- Usar aire acondicionado o visitar un lugar más fresco (bibliotecas/centros comerciales/refugios climáticos)
- Tomar duchas o baños frescos; dormir en la habitación más fresca



Mantenerse hidratado

- Beber líquidos con frecuencia (8–12 vasos al día)*
- Consumir agua, sopas/caldos, frutas y verduras jugosas
- Evitar alcohol y cafeína (pueden causar deshidratación)

*Si limita la ingesta de líquidos, consulte con su equipo de atención médica qué es seguro durante las olas de calor.



Reducir la exposición

- Permanecer en espacios interiores durante las horas más calurosas y de alta humedad (10 a.m - 4 p.m)
- Hacer diligencias cuando esté más fresco; evitar actividad intensa
- Usar ropa ligera y suelta, sombrero, gafas de sol; re-aplicar protector solar (FPS ≥15+)
- Llevar agua consigo
- Permanecer en la sombra / usar sombrilla



Mantenerse conectado

- Contactar diariamente a amigos o familiares
- Estar atento a personas que necesiten más cuidado
- Monitorear alertas de calor y seguir las recomendaciones locales
- Hablar con un médico/enfermero/farmacéutico



camh



UNIVERSITY OF TORONTO



COLLABORATIVE CENTRE FOR Climate, Health + Sustainable Care



Toronto Academic Health Science Network



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