

## Oficina de Preparación y Coordinación de Respuesta en Salud Pública

Misión “Fortalecer la capacidad de respuesta de las entidades gubernamentales, privadas y de base comunitaria de Puerto Rico, proveyéndoles recursos y soluciones estratégicas para afrontar las emergencias que puedan afectar la salud pública, minimizando su impacto.”

17 de junio de 2011

### Cómo Protegerse del Calor Extremo

El calor extremo se define como temperaturas que se sitúan en 10 grados o más por encima de la temperatura alta promedio y permanecen así por varias semanas. En ocasiones, este calor viene acompañado por un alto nivel de humedad y puede ser peligroso e incluso mortal para aquellos que no toman las debidas precauciones.

Son diversos los factores que afectan la capacidad del cuerpo de mantenerse fresco durante los días de calor. Normalmente, las personas se enfrían al sudar, pero cuando el calor es extremo, sudar no es suficiente. Si la humedad es alta, el sudor no se evapora con suficiente rapidez, lo que impide que el cuerpo libere el calor rápidamente. Si la temperatura corporal de una persona aumenta rápidamente, puede ocasionar daños al cerebro u otros órganos vitales.



El calor extremo puede provocar enfermedades e incluso la muerte. Reduzca los riesgos tomando las siguientes precauciones:

- **Beba líquidos en abundancia** – Aún sin tener sed, beba líquidos cada dos o tres horas. No tome líquidos con cafeína, alcohol o grandes cantidades de azúcar, pues en realidad le hacen perder más líquido corporal. Además, evite las bebidas muy frías porque pueden causar calambres estomacales.
- **Reponga sales y minerales** - Si se ejercita, tome bebidas deportivas que reponen las sales y minerales que puede perder al sudar excesivamente.
- **Descanse** - Si trabaja al aire libre, tome descansos frecuentes para evitar la fatiga y el agotamiento que provoca el estar tanto tiempo bajo el sol.
- **Use ropa adecuada y protector solar** - Vístase lo más ligero posible, con ropa holgada y de colores claros. Si va a salir, aplíquese protector solar con un índice SPF (factor de protección solar) de 15 o más. Protéjase llevando un sombrero de ala ancha y gafas.
- **Planifique cuidadosamente las actividades al aire libre** – Éstas deberían llevarse a cabo en horas de la mañana y en el atardecer, nunca al mediodía. Busque descanso en la sombra de manera que su termostato corporal tenga la oportunidad de recuperarse.
- **Vigile a los más susceptibles** – Bebés, niños menores de 4 años, personas de 65 años o más, personas con sobrepeso, o aquellas que tienen una afección cardíaca o hipertensión arterial son los más susceptibles.
- **Evite los cambios extremos de temperatura** - Una ducha fría inmediatamente después de haber estado expuesto a altas temperaturas puede provocar hipotermia, especialmente en personas mayores de 65 años o niños pequeños.
- **No olvide sus mascotas** - Ofrezca a sus mascotas suficiente agua fresca y deje el agua siempre a la sombra.