

Combata el calor

Hoja informativa sobre el calor y la salud

¿Qué es el calor extremo y si es peligroso para mi salud?

El calor extremo o las olas de calor son períodos de clima inusualmente caluroso. El cambio climático está provocando más días calurosos y olas de calor más intensas en Australia.

El calor extremo puede causar enfermedades graves, ingresos hospitalarios e incluso la muerte. Antes, durante y después de un período de clima caluroso, es importante que se mantenga fresco e hidratado.

¿Qué son las enfermedades relacionadas con el calor?

Normalmente, el cuerpo se mantiene fresco sudando y llevando más sangre hacia la piel.

En condiciones de calor extremo, o si hace actividad física en climas calurosos, el sistema de enfriamiento natural de su cuerpo puede comenzar a fallar. La temperatura corporal puede aumentar a niveles peligrosos, lo que provoca enfermedades graves relacionadas con el calor, como el golpe de calor (insolación) y el agotamiento por calor. Las enfermedades más leves relacionadas con el calor incluyen calambres y sarpullido. El esfuerzo del cuerpo que intenta mantenerse fresco también puede empeorar los síntomas de algunas afecciones médicas existentes. Por ejemplo, alguien con una enfermedad cardíaca puede sentirse mareado o incluso tener un ataque al corazón.

Las enfermedades relacionadas con el calor pueden afectar a cualquier persona y es más probable que ocurran cuando está deshidratado y no produce suficiente sudor para ayudarlo a refrescarse. Conozca los signos de las enfermedades relacionadas con el calor, cómo dar primeros auxilios y cómo obtener ayuda.

¿Quién corre mayor riesgo?

El clima caluroso puede afectar a todos, pero algunas personas son más vulnerables.

	Personas de 65 años o más		Personas con algunas afecciones médicas, como enfermedades cardíacas, pulmonares, renales, neurológicas, mentales y diabetes
	Bebés y niños pequeños*		Personas socialmente aisladas
	Mujeres embarazadas		Personas que trabajan al aire libre
	Personas sin hogar		

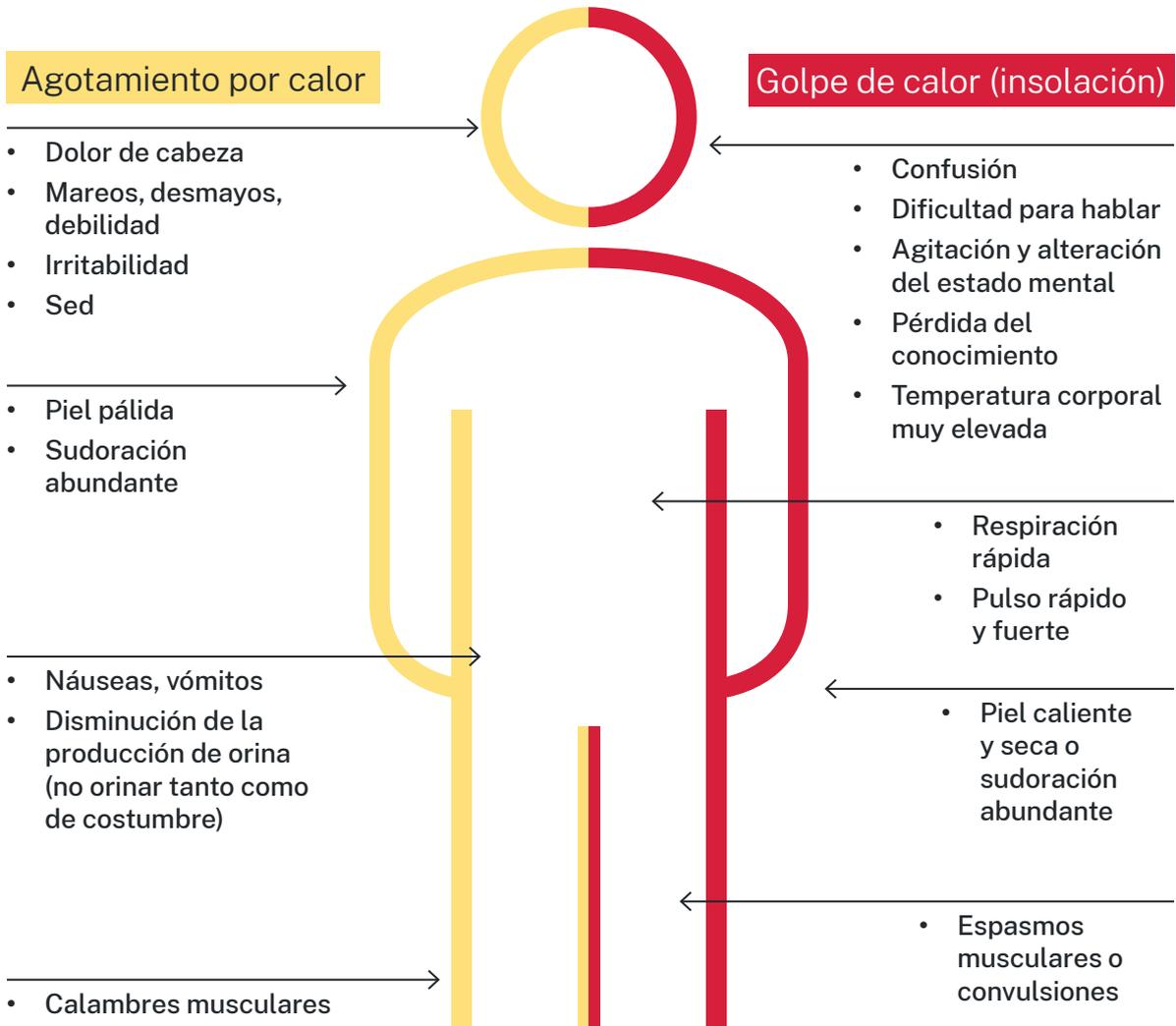
*Para obtener consejos específicos sobre cómo mantener seguros a los bebés y niños pequeños en clima caluroso, descargue la [Hoja informativa sobre bebés y niños pequeños](#).

Combata el calor

Hoja informativa sobre el calor y la salud



Conozca los signos del agotamiento por calor y del golpe de calor



Primeros auxilios

El agotamiento por calor debe tratarse, ya que puede agravarse rápidamente.

- Refrésquese (ver más abajo)
- Beba agua.

Si los síntomas no mejoran, busque atención médica. Llame a su médico o a healthdirect al **1800 022 222**.

Si los síntomas empeoran y piensa que puede ser un golpe de calor, llame inmediatamente al triple cero (000).

Primeros auxilios

El golpe de calor es extremadamente grave. Llame inmediatamente al triple cero (000).

Busque el asesoramiento de un médico antes de tomar aspirina, ibuprofeno o paracetamol para tratar los síntomas de un golpe de calor, ya que podrían ser perjudiciales.

- Refrésquese (ver más abajo)
- Acuéstese y eleve los pies
- Beba pequeños sorbos de agua si puede.



Cómo refrescarse

- Aléjese del calor y diríjase a un área más fresca en el interior o a un sitio sombreado al aire libre.
- Afloje o quítese la ropa.

- Comience a refrescarse de cualquier manera que pueda: use un aerosol de agua fría, aplique una esponja o paño frío y húmedo, moje la ropa y la piel, tome una ducha o baño frío, aplique compresas de hielo o hielo picado en una toalla húmeda al cuello, ingle y axilas.

Combata el calor

Hoja informativa sobre el calor y la salud



Conozca los signos de calambres y sarpullido por calor

Enfermedades relacionadas con el calor	Síntomas	Primeros auxilios
Calambres por calor	<ul style="list-style-type: none">Calambres y espasmos musculares dolorosos causados por la pérdida de sal del cuerpo debido a la sudoración excesiva.	<ul style="list-style-type: none">Beba aguaDescanse.
Heat rash	<ul style="list-style-type: none">Un sarpullido rojo con picazón y pequeñas protuberancias o ampollas causadas por el sudor excesivo que bloquea las glándulas sudoríparasLas áreas donde puede ocurrir un sarpullido por calor son el cuello, ingle, axilas, la parte interna del codo y debajo de los senos.	<p>El sarpullido por calor normalmente desaparece sin tratamiento y se puede ayudar manteniendo la piel fresca y seca.</p> <p>Visite el sitio web de healthdirect para obtener más información sobre cómo tratar el sarpullido por calor y cuándo buscar asesoramiento médico.</p>



Qué pasa si tengo una afección médica existente?

El calor puede empeorar algunas afecciones médicas, incluidas las enfermedades cardíacas, pulmonares, renales, neurológicas, mentales y diabetes.

Es importante que hable con su médico acerca de

cómo el clima caluroso podría afectar a su salud o sus medicamentos. Si su médico le ha pedido que limite su ingesta de líquidos, pregúntele cuánta agua debe beber durante el clima caluroso.

Para obtener más información, visite:

health.nsw.gov.au/environment/beattheheat/Pages/existing-conditions

Consejos para prepararse y adecuar su hogar antes de que llegue el calor



- Verifique que los aires acondicionados, ventiladores, refrigeradores y congeladores funcionen correctamente.
- Aprenda sobre el [almacenamiento seguro de alimentos y medicamentos](#) durante el clima caluroso, y especialmente durante y después de un apagón.
- Haga un plan con familiares, amigos y vecinos para mantenerse en contacto durante el clima caluroso y saber a quién llamar si necesita ayuda.
- Asegúrese de tener a mano los datos de contacto de su médico, farmacéutico u otra fuente de buenos consejos de salud, como [Healthdirect](#).
- Hable con su médico si no está seguro de cómo su afección de salud o medicamentos podrían afectar su capacidad para sobrellevar el clima caluroso.
- Asegúrese de tener suficiente comida y medicamentos para todos en su hogar para que no tenga que salir al calor.
- Sepa a qué lugares de su localidad puede ir para escapar del calor. Los lugares que pueden ser más frescos que su hogar incluyen:
 - edificios públicos con aire acondicionado, como bibliotecas y centros comerciales
 - parques con muchos árboles y sombra
- Si puede, considere algunos cambios en su casa para ayudar a mantenerla más fresca. Los cambios podrían incluir la instalación de persianas, cortinas, toldos externos, postigos u otras protecciones para evitar que el sol pegue en las ventanas y aislar su hogar. Hay más información disponible en [Your Home](#).

Combata el calor

Hoja informativa sobre el calor y la salud



Consejos para mantenerse fresco e hidratado en climas calurosos

Antes, durante y después de un período de clima caluroso, es importante que se mantenga fresco e hidratado bebiendo agua.



Manténgase fresco

- Evite estar al aire libre en las horas más calurosas del día tanto como sea posible.
- Limite la actividad física a cuando esté más fresco.
- Use ropa ligera y holgada.
- Humedezca la piel con agua fría.
- Coloque compresas frías o hielo picado en una toalla húmeda sin apretar alrededor de cuello y hombros.
- Tome duchas o baños fríos, o siéntese con los pies en agua fría.
- Cuando esté al aire libre, aplique protector solar y use anteojos de sol y un sombrero de ala ancha para proteger los ojos, cara y cuero cabelludo.



Mantenga su hogar fresco

- Use aire acondicionado, si está disponible. Si no, utilice ventiladores eléctricos.
- Cierre las cortinas y persianas para bloquear el sol y pase más tiempo en la zona más fresca de su casa.
- Use estufas y hornos lo menos posible, ya que pueden calentar su hogar.
- Cuando haga más frío, abra ventanas y puertas para permitir que salga el aire caliente y entre el frío.



Manténgase hidratado

- Beba mucha agua con regularidad, incluso si no tiene sed.
 - Hable con su médico si este le ha pedido que limite la ingesta de líquidos.
- Lleve agua consigo cuando esté al aire libre.



Para más información, consejos y sugerencias:

Escanee el código QR o visite:

www.health.nsw.gov.au/beattheheat