

Calor Extremo, Parte Uno

Las condiciones de calor extremo son comunes durante el verano en Iowa. Un período de calor extremo consiste en temperaturas de 90 grados Fahrenheit o más. Las altas temperaturas pueden ser muy peligrosas para todos y pueden causar problemas médicos graves. Los efectos (o síntomas) en la salud más comunes causados por el calor extremo incluyen calambres por calor, agotamiento por calor e insolación.

Los calambres por calor son espasmos musculares, a menudo en el abdomen, los brazos o las pantorrillas, causados por una gran pérdida de sal y agua en el cuerpo. Los calambres por calor pueden ocurrir por la exposición prolongada al calor extremo combinado con la deshidratación. Suelen ocurrir al participar en actividades extenuantes al aire libre, como trabajo físico o deportes.

El agotamiento por calor es una enfermedad grave que requiere tratamiento médico de emergencia. Puede ocurrir por exposición a calor extremo durante un período prolongado (generalmente varios días), especialmente cuando se combina con deshidratación.

El golpe de calor es la afección médica más grave causada por el calor extremo, que requiere tratamiento de emergencia. El golpe de calor (o hipertermia) ocurre cuando el cuerpo ya no puede regular su temperatura y su temperatura aumenta rápidamente, hasta 106 ° F o más. El golpe de calor generalmente ocurre como una progresión de otras enfermedades relacionadas con el calor, como calambres por calor o agotamiento por calor. También puede atacar repentinamente sin síntomas previos y puede resultar en la muerte sin atención médica inmediata.

El calor también puede contribuir a la muerte prematura por impactos en la salud distintos de los enumerados anteriormente. Esto se debe a que el calor extremo puede empeorar afecciones crónicas como enfermedades cardiovasculares, enfermedades respiratorias y diabetes.

El calor extremo es especialmente peligroso porque es posible que las personas no reconozcan sus síntomas como signos de una afección más grave. Por ejemplo, síntomas como sudoración o fatiga pueden parecer reacciones normales a un día caluroso cuando, en realidad, estos síntomas pueden ser un signo de una enfermedad grave relacionada con el calor. Las personas pueden estar en mayor peligro si experimentan síntomas que alteran su toma de decisiones, limitan su capacidad para cuidarse a sí mismos o los hacen más propensos a sufrir accidentes. Si no se tratan, las enfermedades relacionadas con el calor pueden empeorar y eventualmente provocar la muerte.