

Seguramente, esta sudando mucho y el calor extremo es realmente incomodo, ¿pero es tan dañino el calor como una tormenta fuerte? La respuesta es sí, ¿sorprendido?, el calor extremo es en realidad mas dañino que las temperaturas frías. De hecho el calor extremo causa más muertes que relámpagos, huracanes, terremotos, tornados e inundaciones... EN CONJUNTO. (Centro de Control y Prevención de Enfermedades).

Cuando yo hablo del calor extremo usted probablemente piensa los 95F que tuvimos la ayer, pero incluso temperaturas en los altos 80s pueden causar problemas de salud.

Cuando las temperaturas están altas y especialmente cuando la humedad esta alta, la habilidad de su cuerpo para sudar y enfriarse por si solo disminuye. Esto significa que la temperatura de su cuerpo pueda aumentar rápidamente a niveles peligrosos los cuales puede causar daños al cerebro y órganos vitales.

La personas que están en alto riesgo de enfermarse o morir por causa del calor incluye a los mayores de edad; recién nacidos; personas con enfermedades crónicas, como por ejemplo enfermedades del corazón; personas con enfermedades mentales; y personas quienes sufren de obesidad. Sin embargo, los jóvenes saludables a veces no pueden soportar el calor si están realizando actividades físicas agotadoras al aire libre.

Para evitar enfermedades relacionas con el calor o hasta la muerte, usted puede seguir los siguientes consejos:

- Tome muchos líquidos, no espere hasta que tenga sed. Evite bebidas alcohólicas y con cafeína.
- Trate de hacer sus actividades físicas en las horas de la mañana y la noche. Trate de descansar a la sombra para que su cuerpo se enfrié.
- Si no esta acostumbrado a trabajar o hacer ejercicio en un ambiente caluroso, empiece lentamente hasta que encuentre el ritmo poco a poco. Si el esfuerzo en el calor hace que su corazón palpite rápidamente y lo deje sofocado, PARE toda actividad. Vaya a un área fresca o por lo menos a la sombra, y descanse, especialmente si llaga a tener mareos, confusión, debilidad, o si siente que se va ha desmayar.
- Evite bebidas y comidas calientes y también comidas pesadas.
- Este pendiente de los adultos mayores que no tienen aire acondicionado, las personas que sufren de enfermedades crónicas o son obesos.
- Nunca deje los niños o perros en el carro, aunque las ventanas estén abiertas.

Recuerde el calor puede causar serios daños en salud y hasta la muerte entonces si ve a alguien con estos síntomas, como por ejemplo debilidad, mareo, palidez, sudor excesivo, desmayo, piel rojiza y seca o confusión llevelos a un lugar fresco y llame inmediatamente por ayuda médica. Si necesita más información llame al 323-5227 en el Departamento de Salud del Condado de Polk o visite

<http://www.polkcountyiowa.gov/Health/pages/espanol.aspx>