

El cuerpo normalmente se enfría a través de la sudoración. Pero cuando hace tanto calor, el sudar no es suficiente. En estos casos, la temperatura corporal de una persona aumenta rápidamente y pueden dañar el cerebro u otros órganos vitales.

Los factores principales que afectan la capacidad del cuerpo para enfriarse cuando hace mucho calor son:

- **Humedad elevada:** cuando la humedad es muy alta, la transpiración no se evapora rápidamente, lo que evita que el cuerpo libere el calor con la rapidez necesaria.
- **Factores personales:** edad, obesidad, fiebre, deshidratación, enfermedades crónicas, enfermedades mentales, mala circulación, quemaduras de sol y el consumo de alcohol pueden afectar la manera como su cuerpo se enfría bajo condiciones muy calurosas.

Hay personas que tienen mayor riesgo de padecer enfermedades relacionadas con el calor:

- Los adultos mayores, los niños muy pequeños y las personas con enfermedades crónicas o mentales son las más susceptibles.
- Pero incluso las personas sanas y jóvenes pueden enfermarse a causa del calor si realizan actividades extenuantes cuando la temperatura es muy elevada.

¿Qué es el golpe de calor o hipertermia?

Es la enfermedad más grave relacionada con el calor. La temperatura del cuerpo aumenta rápidamente, la sudoración falla y el cuerpo no logra reducir su temperatura. La hipertermia puede provocar la muerte o algún tipo de discapacidad permanente si no es tratado de inmediato. Señales y síntomas son: confusión, desmayo, convulsión.

¿Qué es la deshidratación?

Es una forma leve de enfermedad por calor. Puede aparecer después de varios días de exposición a altas temperaturas e inadecuada reposición de líquidos. Las personas más susceptibles al agotamiento por calor son los adultos mayores, los hipertensos y quienes trabajan o hacen ejercicios en ambientes calurosos. Entre los síntomas están: mareo, dolor de estomago y cabeza, náusea.

Puede tomar las siguientes medidas para prevenir las enfermedades y la muerte relacionadas con el calor:

- Si esta por mucho tiempo en el sol, tome descansos en el interior con aire acondicionado o a la sombra.
- Beba líquidos en abundancia, preferiblemente agua, no bebidas alcohólicas o con cafeína.
- Use ropa ligera, de colores claros y protector solar.
- Planifique cuidadosamente las actividades al aire libre, preferiblemente al amanecer o atardecer.
- Acuerde un sistema de cuidado mutuo con sus amigos y familiares, en especial las personas más vulnerables.
- **Nunca** deje niños o mascotas dentro de automóviles estacionados o afuera por un largo tiempo.
- Utilice su sentido común.

Si cuando hace mucho calor, el esfuerzo excesivo acelera su ritmo cardiaco y dificulta su respiración, **PARE** toda actividad. Busque una zona fresca o al menos a la sombra y descanse. **El aire acondicionado constituye el mejor factor de protección** contra las enfermedades y muertes relacionadas con el calor. Si la casa no tiene aire acondicionado, pase más tiempo en establecimientos públicos con aire acondicionado. Si necesita más información llame Ana Coppola al 323-5227 en el Departamento de Salud del Condado de Polk o visite <http://www.polkcountyiowa.gov/health/>