

El cuerpo normalmente se enfría a través de la sudoración. Pero cuando hace tanto calor, la humedad es alta y no hay temperaturas bajas en la noche para refrescarse, la habilidad del cuerpo para sudar disminuye. En estos casos, la temperatura corporal de una persona puede aumentar rápidamente y puede causar daños al 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, deshidratación, enfermedades crónicas, enfermedades mentales, mala circulación, quemaduras de sol y 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 insolación?

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 insolación es una emergencia y puede provocar la muerte o algún tipo de discapacidad permanente si no es tratado de inmediato. Si una persona tiene estos síntomas debe de llamar al 911: piel rojiza y caliente, confusión, desmayo, convulsiones.

### ¿Qué es la deshidratación o agotamiento por calor?

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 expuestos al calor extremo. Entre los síntomas están: piel fría, pulso rápido, mareo, dolor de 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 aire acondicionado o a la sombra.
- Beba agua en abundancia, preferiblemente no bebidas alcohólicas o con cafeína.
- Use ropa ligera, de colores claros y aplique 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 físico 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.polkcountyowa.gov/health>