

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 cardiacas, enfermedades mentales, mala circulación, quemaduras de sol y el consumo de alcohol pueden afectar la manera que enfriar su cuerpo bajo condiciones muy calurosas.

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

- Los ancianos, 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?

Es la enfermedad más grave relacionada con el calor. Ocurre cuando el cuerpo no está en condiciones de controlar su temperatura. La temperatura del cuerpo aumenta rápidamente, la sudoración falla y el cuerpo no logra reducir su temperatura. El golpe de calor puede provocar la muerte o algún tipo de discapacidad permanente si no es tratado de inmediato.

### ¿Qué es el agotamiento por calor?

Es una forma leve de enfermedad por calor que puede aparecer después de varios días de exposición a altas temperaturas y una inadecuada reposición de líquidos. Las personas más susceptibles al agotamiento por calor son los ancianos, los hipertensos y quienes trabajan o hacen ejercicios en ambientes calurosos.

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

- Permanezca en ambientes interiores frescos.
- Beba líquidos en abundancia, preferiblemente agua, no bebidas alcohólicas.
- Use ropa adecuada y protector solar.
- Planifique cuidadosamente las actividades al aire libre., preferiblemente al amanecer o atardecer.
- Acuerde un sistema de cuidado mutuo con sus amigos.
- Vigile a las personas más vulnerables.
- Adáptese a las condiciones ambientales.
- No deje a los niños o mascotas dentro de automóviles 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, **INTERRUMPA** toda actividad. Resguárdese en una zona fresca o al menos a la sombra y descanse, en especial si sufre mareos, confusión o debilidad. **El aire acondicionado constituye el mejor factor de protección** contra las enfermedades y muertes relacionadas con el calor. Si una 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/pages/espanol>