Mensual Bienestar Destacar **por PSA**

EL CALOR DE VERANO PUEDE LLEVARLO A LA INSOLACIÓN!

Con el verano viene el calor, y con el calor, una oportunidad más grande de sufrir de insolación. La insolación ocurre cuando la temperatura de su cuerpo sube a 104 grados Fahrenheit o más. Los primeros signos son calambres por calor, desmayo, y agotamiento por el calor.

La insolación requiere cuidado médico. Si la deja sin tratamiento, puede dañar su cerebro, corazón, y riñones. Mientras más se exponga al calor, mayor es el riesgo de complicaciones serias y tal vez incluso la muerte.

Causas, Signos, y Síntomas

Las siguientes son las causas más comunes de insolación:

- Exposición prolongada al calor
- Actividad fuerte o ardua en clima caliente
- Demasiada ropa
- Consumo de alcohol
- Deshidratación

Ocho signos y síntomas comunes de la insolación:

- Temperatura corporal de 104 grados Fahrenheit o más
- Confusión o comportamiento anormal
- No sudor - caliente y seco o únicamente piel levemente húmeda
- Náusea y/o vómito
- Piel enrojecida
- Respiración rápida, poco profunda
- Ritmo cardíaco acelerado
- Dolor de cabeza palpitante
- Convulsiones
- Inconsciencia

Factores de Riesgo

Cualquier persona puede desarrollar insolación! Los factores de riesgo primarios incluyen exposición solar en exceso y no tomar suficiente agua. A medida que el índice de calor aumenta, la humedad relativa de 60% o más impide la habilidad de que el sudor se evapore e interfiere con nuestra habilidad de enfriar nuestros cuerpos. Otros factores de riesgo incluyen:

- **Edad**—infantes y niños de hasta 4 años de edad y adultos de 65 años o mayores tienen un riesgo más elevado.
- **Condiciones médicas** incluyendo Enfermedad de Corazón, Enfermedad de Pulmones, Diabetes, Enfermedad de Riñones, Obesidad, Alcoholismo, Quemaduras de Sol, y cualquier condición que cause fiebre
- **Medicaciones** incluyendo antihistamínicos, pastillas de dieta, diuréticos, sedativos, tranquilizantes, medicina para convulsiones, medicinas para el corazón y presión sanguínea, y antidepresivos

Cuidados de Emergencia y Atención de Primeros Auxilios

Si usted sospecha que alguien está sufriendo de insolación, inmediatamente lleve a la persona a la sala de emergencia o llame al 911. Retrasar el cuidado podría ser fatal.

Mientras espera al personal de emergencias, lleve a la persona a la sombra o adentro si puede. Remueva cualquier ropa que tenga en exceso y refresque a la persona lo mejor que pueda con agua fría o hielo, o poniendo paquetes de hielo en la cabeza, cuello, axilas, e ingle de la persona. Una ducha fría y un ventilador también pueden ayudar.

Prevención

Monitoree el índice de calor y quédese adentro con aire acondicionado cuando esté alto. Si usted se encuentra en alto riesgo tome precauciones. Si debe ir afuera, asegúrese de:

- Tomar más líquidos. Mientras más sude, más perderá electrolitos valiosos como sal. Cuando trabaje o haga ejercicio afuera, es recomendable que tome 24 onzas de líquido 2 horas antes de ejercitar o trabajar y otras 8 onzas justo antes de empezar. Antes de incrementar sus líquidos, chequee con su doctor.
- No tome tabletas de sal a menos de que hable con su doctor primero.
- Use ropa y sombreros livianos y de colores claros.
- Chequee sus medicinas para asegurarse que no lo pongan a un riesgo más elevado.
- Prevenga quemarse con el sol! La piel quemada por el sol interfiere con la habilidad de su cuerpo de refrescarse.
- Chequee su asiento trasero. Todos nos podemos distraer - asegúrese de no dejar a nadie dentro de un carro caliente.
- En lo posible, planifique actividades temprano en la mañana o más tarde en el día para evitar la parte más calurosa del día.
- Cuando vaya afuera, permita que su cuerpo se aclimate al calor antes de que comience su actividad fuerte.
- Evite la cafeína y el alcohol. Ambos pueden hacerle perder más líquidos y ponerlo en un riesgo mayor.

Toda la investigación y material clínico publicaron por el PSA Insurance & Financial Services está para los propósitos informativos solamente. Se anima a los lectores que confirmen la información contenida adjunto con otras fuentes. Los pacientes y los consumidores deben repasar la información cuidadosamente con su abastecedor profesional del cuidado médico. La información no se piensa para substituir el consejo médico ofrecido por los médicos. ©2021 PSA Insurance & Financial Services.