



ENFERMEDADES POR CALOR: ¿Quién está en riesgo y por qué?

Las enfermedades por calor pueden afectar a cualquier persona, pero hay algunos grupos que corren más riesgo. Comprender quién está en mayor riesgo puede ayudarnos a saber quién debe tomar precauciones adicionales o a quién debemos controlar durante una ola de calor. Aquí hay una lista de los grupos que están en mayor riesgo y una breve explicación de por qué.

¿QUIÉN ESTÁ EN MAYOR RIESGO?

- Personas que están sin refugio o vivienda
- Personas con recursos limitados
- Personas social, cultural y lingüísticamente aisladas
- Personas con ciertas afecciones médicas
- Personas que toman ciertas medicinas/medicamentos
- Personas con ciertas discapacidades físicas
- Bebés y niños (<4)
- Personas embarazadas y/o lactantes
- Adultos mayores (60+)
- Personas que trabajan afuera
- Personas que realizan actividades/practican deportes afuera



SIN REFUGIO O VIVIENDA

Pueden carecer de acceso a:

- Agua
- Sombra
- Aire acondicionado (AC)
- Transporte a lugares públicos con aire acondicionado (por ejemplo, centros de enfriamiento, centros comerciales, bibliotecas)
- Formas de recibir advertencias de salud pública y de emergencia (por ejemplo, a través de Internet o teléfono celular)

RECURSOS LIMITADOS

Puede carecer de acceso a:

- Aire acondicionado (AC) o dinero para pagar las facturas de electricidad
- Transporte a lugares públicos con aire acondicionado (por ejemplo, centros de enfriamiento, centros comerciales, bibliotecas)
- Vivienda que permite modificaciones (por ejemplo, adición de aire acondicionado o toldos de sombra para inquilinos)
- Recursos materiales (por ejemplo, agua o ropa ligera) para hacer frente a las temperaturas altas
- Formas de recibir advertencias de salud pública y de emergencia (por ejemplo, a través de Internet o teléfono celular)

AISLAMIENTO

- Aislamiento lingüístico: las barreras lingüísticas o la baja alfabetización pueden limitar el acceso o la comprensión de las advertencias de salud pública y de emergencia
- Aislamiento cultural: la falta de familiaridad con las medidas de protección, o las diferentes prácticas culturales, pueden inhibir la acción
- Aislamiento social: La falta de un sistema de apoyo puede impedir que las personas busquen o reciban ayuda, especialmente si tienen movilidad limitada (por ejemplo, si están confinadas en casa)

AFFECIONES MÉDICAS

- Ciertas afecciones médicas pueden afectar la capacidad del cuerpo para mantener una temperatura normal, por ejemplo:
 - Diabetes
 - Enfermedad cardíaca
 - Trastornos neurodegenerativos
- Si tienen una afección médica existente, consulten con su médico para saber si están en riesgo

MEDICINAS/MEDICAMENTOS

- Ciertas medicinas/medicamentos pueden afectar la capacidad del cuerpo para enfriarse, incluyendo:
 - Antidepresivos (depresión y ansiedad)
 - Antihistamínicos (alergias)
 - Antipsicóticos (trastornos psicóticos, como la esquizofrenia)
 - Antihipertensivos (presión arterial alta)
 - Diuréticos (aumento de la producción de orina)
- Esto no se aplica a todas las marcas de estas medicinas/medicamentos
- Si toman algún medicamento, consulten con su médico para saber si están en riesgo

DISCAPACIDADES

- Ciertas discapacidades pueden empeorar durante el calor o interferir con la capacidad del cuerpo para enfriarse, por ejemplo:
 - Algunos síntomas de la esclerosis múltiple empeoran con el calor
 - Algunas lesiones de la médula espinal previenen la sudoración
 - Es posible que las personas con movilidad limitada no puedan acceder a lugares públicos con aire acondicionado
- Algunas discapacidades visuales pueden impedir el acceso a la salud pública y las advertencias de emergencia
- Si tienen una discapacidad, consulten con su médico para saber si están en riesgo.

BEBÉS Y NIÑOS (<4 años de edad)

- Se sobrecalientan rápidamente
- Se deshidratan rápidamente
- Sudan menos
- Es posible que no puedan comunicar los síntomas (por ejemplo, bebés y niños pequeños)

EMBARAZADAS Y/O LACTANTES

- Los cuerpos tienen que trabajar más duro para enfriar tanto a la persona embarazada como al bebé
- Más probabilidades de deshidratarse
- El agotamiento por calor y la insolación pueden ocurrir más rápidamente

ADULTOS MAYORES (60+)

- Los cuerpos no se enfrían tan fácilmente
- Más probabilidades de tener una afección médica existente que afecta la capacidad del cuerpo para mantener una temperatura normal
- Más probabilidades de tomar medicamentos recetados que afectan la capacidad del cuerpo para enfriarse
- Pueden estar confinados en casa o tener una capacidad limitada para acceder a lugares públicos con aire acondicionado

PERSONAS QUE TRABAJAN AFUERA

- La actividad física aumenta la temperatura corporal
- Trabajar en un día caluroso puede hacer que sea más difícil para el cuerpo deshacerse del calor adicional, especialmente si está húmedo
- A menudo expuestos al calor durante todo el día y pueden carecer de sombra durante los descansos/ el almuerzo
- Los trabajadores nuevos pueden no estar aclimatados al calor
- No beber suficientes líquidos durante el día puede causar deshidratación
- La ropa de trabajo más pesada, de color más oscuro y menos transpirable atrapa el calor

ACTIVIDADES/DEPORTES AFUERA

- El ejercicio aumenta la temperatura corporal
- Hacer ejercicio en un día caluroso puede dificultar que el cuerpo elimine el calor adicional, especialmente si está húmedo.
- No beber suficientes líquidos durante el ejercicio puede causar deshidratación
- Los campos de césped sintético pueden sobrecalentarse en días cálidos y soleados

