

# Vivir Mejor la Tercera Edad

## Hipertermia

*Ahora que Carmen está jubilada, le gusta trabajar en el jardín, aun cuando el clima está caliente. Pero durante el verano pasado, una ola inusual de calor azotó el área donde ella vive. La temperatura estuvo a más de 100°F, con un grado de humedad de por lo menos 90%. Al tercer día, su hija Catalina fue a visitarla porque Carmen había sonado confundida cuando hablaron por teléfono. Catalina encontró a su madre desmayada en el piso de la cocina. El ventilador grande de Carmen no era suficiente para combatir los efectos del calor y la humedad. Carmen había sufrido un golpe de calor, la forma más grave de hipertermia.*

Durante casi todos los veranos, se produce una ola de calor mortal en alguna parte del país. Demasiado calor es peligroso para cualquier persona. El riesgo es mayor si usted es de edad avanzada o si tiene problemas de salud. Es importante obtener alivio del calor rápidamente; si no, es posible que empiece a sentirse confundido o

desfallecido. Su corazón podría estresarse y tal vez dejar de latir.

Su cuerpo siempre está trabajando para mantener un equilibrio entre la cantidad de calor que produce y la cantidad que pierde. Demasiado calor causa sudor. Cuando el sudor se seca en la piel, la superficie del cuerpo se refresca y la temperatura baja.

Tener calor por mucho tiempo puede ser un problema. Puede causar varias enfermedades, todas agrupadas bajo el nombre de *hipertermia*.

◆ **El síncope de calor** es un repentino mareo que puede ocurrir cuando usted está activo y el clima está caliente. Si usted toma un tipo de medicamento para el corazón llamado bloqueador beta o no está acostumbrado a climas calientes, estará más propenso a sentirse desfallecido. Tomar agua, colocar las piernas hacia arriba y descansar en un lugar fresco hará que la sensación de mareo desaparezca.

◆ **Los calambres por calor** son la contracción dolorosa de músculos en el estómago, brazos o piernas. Los calambres pueden ser el resultado de trabajo o ejercicio intenso. A pesar de que la temperatura de su cuerpo y su pulso usualmente se mantienen a nivel normal durante los calambres por calor, su piel podría sentirse húmeda y fría.

Estos calambres son una señal que usted está sufriendo de mucho calor. Encuentre una manera de refrescar su cuerpo. Descanse en la sombra o en un edificio fresco. Asegúrese de tomar bastante líquidos, pero no aquellos que contienen alcohol o cafeína (el café, el té y algunas bebidas gaseosas). La cafeína le puede causar una deshidratación.

◆ **La edema por calor** es una hinchazón en los tobillos y los pies cuando usted está acalorado. Colocar las piernas hacia arriba debería ayudarle. Si eso no funciona con bastante rapidez, consulte con su médico.

◆ **El agotamiento por calor** es una advertencia que indica que su cuerpo ya no puede continuar manteniéndose fresco. Es posible que se sienta sediento, mareado, débil, sin coordinación y con náuseas. Tal vez sude mucho. A pesar de que la temperatura de su cuerpo permanece normal, su piel se siente fría y pegajosa. Algunas personas afectadas con agotamiento por calor tienen un pulso rápido. Descanse en un lugar fresco y tome muchos líquidos. Si no se siente mejor pronto, obtenga atención médica. Tenga cuidado: el agotamiento por calor puede progresar y convertirse en un golpe de calor.

◆ **Un golpe de calor** puede poner su vida en peligro. Es necesario recibir asistencia médica inmediatamente. Las

personas mayores que viven en casas o apartamentos sin aire acondicionado o ventiladores son las que tienen mayor riesgo, al igual que las personas afectadas con una deshidratación o aquellas que sufren de enfermedades crónicas o de alcoholismo.

## Señales de un golpe de calor—una emergencia médica

- ◆ Desmayo, posiblemente la primera señal
- ◆ Temperatura corporal de más de 104°F
- ◆ Un cambio de comportamiento como confusión, mal humor, actuar de manera extraña o tambalearse
- ◆ Piel seca y enrojecida, un pulso fuerte y rápido o un pulso débil y lento
- ◆ No sudar aun si hace calor, actuar de manera agitada o estar en estado comatoso

## ¿Quién está en riesgo?

La mayoría de las personas que mueren cada año a causa de una hipertermia son mayores de 50 años de edad. Los problemas de salud que aumentan el riesgo incluyen los siguientes:

- ◆ Problemas del corazón o de los vasos sanguíneos, glándulas sudoríficas que

funcionan ineficientemente o cambios en la piel causados por el envejecimiento normal.

- ◆ Enfermedades del corazón, los pulmones o los riñones, así como también cualquier enfermedad que produce una sensación general de debilidad o que causa fiebre.
- ◆ Trastornos tratados con drogas tales como diuréticos, sedativos, tranquilizantes y algunos medicamentos para el corazón y para la presión arterial alta. Estos medicamentos y drogas pueden hacer que a su cuerpo le sea más difícil refrescarse por medio del sudor.
- ◆ Estar tomando varias drogas recetadas. Continúe tomando sus medicamentos, pero pregúntele a su médico qué debe hacer si las drogas que usted toma aumentan la posibilidad de que sufra acaloramientos excesivos.
- ◆ Tener mucho sobrepeso o bajo peso.
- ◆ Tomar bebidas alcohólicas.

## ¿Cómo puedo reducir mi riesgo?

Estas son las cosas que usted puede hacer para reducir el riesgo de sufrir una enfermedad relacionada al calor:

- ◆ Tome muchos líquidos, como agua y jugos de frutas o verduras. Trate de tomar ocho vasos cada día. El calor tiende a hacerle perder fluidos, de modo que es muy importante acordarse de tomar líquidos repetidamente cuando hace calor. Trate de evitar bebidas que contienen

alcohol o cafeína. Si su médico le ha dicho que limite la cantidad de líquidos que consume, pregúntele qué debe hacer cuando hace mucho calor.

- ◆ Si usted vive en una casa o un apartamento sin ventiladores o aire acondicionado, trate de mantener la casa tan fresca como sea posible.
- ◆ Limite el uso del horno. Cubra las ventanas con persianas, estores o cortinas durante las horas más calientes del día. Abra las ventanas en la noche.
- ◆ Si su casa está caliente, trate de pasar por lo menos 2 horas durante el medio día en algún lugar que tenga aire acondicionado. Por ejemplo, vaya a un centro comercial, al cine, a la biblioteca, al centro para personas mayores o a la casa de un amigo.
- ◆ Si necesita ayuda para trasladarse a un lugar fresco, pídale a un amigo o pariente que lo lleve. Algunas agencias locales sobre el envejecimiento, grupos religiosos o centros para personas mayores proporcionan este servicio. Si es necesario, tome un taxi o llame a un servicio de transporte para personas mayores. No permanezca afuera en el calor esperando que llegue un autobús.
- ◆ Si usted tiene un aire acondicionado pero no tiene suficiente dinero para

pagar las cuentas de electricidad, es posible que existan algunos recursos en su localidad que le puedan ayudar. El Low Income Home Energy Assistance Program (un programa de asistencia financiera para hogares de bajos recursos) es un posible recurso.

- ◆ Vístase de manera adecuada según el clima. Algunas personas encuentran que las telas naturales, como el algodón, son más frescas que las telas fabricadas con fibras sintéticas. La ropa de color claro se siente más fresca. No trate de hacer ejercicio o realizar una gran cantidad de actividades cuando hace calor.
- ◆ Evite los sitios con mucha gente cuando hace calor afuera. Planeé sus viajes durante las horas de menos tráfico.

## **Ponga atención a los pronósticos del tiempo**

Si el pronóstico del tiempo indica que la temperatura o la humedad van a subir o que hay en efecto una alerta de contaminación del aire, su riesgo de desarrollar una enfermedad relacionada al calor aumenta. Vaya a lo seguro consultando el pronóstico del tiempo antes de ir afuera.

## ¿Qué debo recordar?

Síntomas como dolor de cabeza, confusión, mareo o náusea pueden ser señal de una enfermedad relacionada al calor. Acuda al médico o a una sala de emergencias para determinar si necesita tratamiento.

Las personas mayores pueden tener dificultades cuando enfrentan el calor y la humedad. La temperatura adentro o afuera no tiene que alcanzar 100°F para ponerlas en riesgo de sufrir una enfermedad relacionada al calor. Para evitar que una enfermedad relacionada al calor se convierta en un peligroso golpe de calor, recuerde hacer lo siguiente:

- ◆ Aléjese del sol y vaya a un lugar fresco; lo mejor es un lugar con aire acondicionado.
- ◆ Tome líquidos, pero evite el alcohol y la cafeína. El agua y los jugos de frutas y verduras son buenas opciones.
- ◆ Dese una ducha o baño, o al menos un baño de esponja con agua templada.
- ◆ Acuéstese y descanse en un lugar fresco.
- ◆ Acuda al médico o a una sala de emergencias si no se refresca rápidamente.

## Tenga en mente a las personas mayores

Durante las épocas de clima caliente, considere realizar visitas diarias a parientes o vecinos de edad avanzada. Recuérdeles que tomen mucha agua o jugo. Si hay una ola de calor, ofrézcales ayuda para ir a algún lugar fresco que tenga aire acondicionado, tal como a un centro comercial, una biblioteca o un centro recreativo para personas mayores.

## Para más información

Éstas son algunas fuentes útiles de información. Las organizaciones que tienen información solamente en inglés están marcadas con un asterisco (\*).

### **National Association of Area Agencies on Aging\***

1730 Rhode Island Avenue, NW  
Suite 1200  
Washington, DC 20036  
1-202-872-0888  
[www.nAa.org](http://www.nAa.org)

### **Eldercare Locator**

1-800-677-1116 (línea gratis)  
[www.eldercare.gov](http://www.eldercare.gov)

## **Low Income Home Energy Assistance Program\***

National Energy Assistance  
Referral Hotline

1-866-674-6327 (línea gratis)

*www.acf.hhs.gov/programs/ocs/liheap*

Para más información sobre la salud y el envejecimiento, comuníquese con:

## **National Institute on Aging Information Center**

**(Centro de Información del Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento)**

P.O. Box 8057

Gaithersburg, MD 20898-8057

1-800-222-2225 (línea gratis)

1-800-222-4225 (línea gratis/TTY)

*www.nia.nih.gov*

*www.nia.nih.gov/Espanol*

Nuestro sitio de Internet tiene información sobre una gran variedad de temas de salud. En este sitio usted puede también ordenar publicaciones y suscribirse para recibir comunicados electrónicos.



**National Institute on Aging**

Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento  
Institutos Nacionales de la Salud  
Departamento de Salud y Servicios  
Humanos de los Estados Unidos



Julio 2010: Inglés

Noviembre 2010: Traducido de inglés a español