



Protegernos contra el calor del verano es responsabilidad de todos

Sección de Servicios de Protección al Adulto (APS)
Departamento de Servicios para la Familia y de Protección de Texas (DFPS)

www.everyonesbusiness.org

De acuerdo con los Centros de Control y Prevención de Enfermedades, cada año cientos de personas por todo Estados Unidos mueren y millones están en peligro de sufrir enfermedades relacionadas con el calor. La mayoría de estos casos podrían prevenirse si tan solo la gente entendiera los peligros del calor y la deshidratación, especialmente para las personas vulnerables.

Proteger a los adultos mayores o discapacitados contra el calor del verano es responsabilidad de todos. Si conoce a un adulto vulnerable que esté en peligro debido al calor, comuníquese con la Línea Directa de Texas para Denunciar el Maltrato al 1-800-252-5400 ó denuncie el incidente en línea en <https://www.txabusehotline.org>. Si cree que la situación es una emergencia que pone en peligro la vida, favor de llamar al 911.

Trastornos relacionados con el calor

Algunos trastornos relacionados con el calor son insolación, agotamiento, calambres, quemaduras de sol y salpullido.

El agotamiento debido al calor ocurre cuando el cuerpo ha perdido gran cantidad de líquidos por medio del sudor, y como resultado el cuerpo se sobrecalienta. Algunas señales son demasiado sudor, palidez, calambres musculares, cansancio, debilidad, mareo, dolor de cabeza, náusea, vómito, desmayo, piel fría y húmeda, pulso rápido y débil, respiración rápida y poco profunda.

Si no se trata, el agotamiento debido al calor puede volverse insolación, un estado médico que pone en peligro la vida y que puede dañar el cerebro y otros órganos.

De todas las personas que mueren de insolación, el 80% son mayores de 50 años. Las muertes relacionadas con la diabetes, enfermedades del pulmón e hipertensión aumentan más del 50% durante la temporada de calor. La insolación ocurre 12 ó 13 veces más frecuentemente en las personas mayores de 65 años que en personas más jóvenes.

Los adultos mayores son más susceptibles al agotamiento debido al calor y a la insolación puesto que:

- ◆ comienzan a sudar a temperaturas corporales más altas y menos eficazmente que las personas jóvenes. Sus glándulas sudoríferas no funcionan muy bien;
- ◆ es más posible que tengan padecimientos médicos que interrumpen la reacción normal del cuerpo ante el calor. Estos padecimientos pueden ser enfermedades de la tiroides, presión arterial alta, problemas circulatorios o del corazón y enfermedades crónicas como lupus;

- ◆ es más posible que tomen medicamentos que causen resequedad de la boca, aumenten la sensibilidad al sol, cambien la habilidad de razonar o impidan que el cuerpo regule la temperatura o perspire. Estos medicamentos pueden ser diuréticos, antibióticos, antidepresivos, antipsicóticos, medicamentos antiinflamatorios que no son esteroides, sedativos y antihistamínicos, y
- ◆ son más susceptibles a otros factores de riesgo como enfermedad mental, alcoholismo, problemas para cuidar de sí mismos y falta de aire acondicionado

Lo que puede hacer si es un adulto mayor o con alguna discapacidad:

- ◆ Si es posible, permanezca en un lugar con aire acondicionado, como en su casa o en un lugar público como una biblioteca o un centro comercial o recreativo. Si no tiene aire acondicionado, cierre las cortinas o persianas y use ventiladores y abra puertas y ventanas para que circule el aire.
- ◆ Tome muchos líquidos, pero no tome bebidas alcohólicas ni bebidas con cafeína o demasiada azúcar. No espere hasta que le dé sed.
- ◆ Descanse.
- ◆ Dése un baño fresco de regadera, de tina o de esponja.
- ◆ No participe en actividades extenuantes.
- ◆ Use sombreros de ala ancha de colores claros y ropa que no le apriete.
- ◆ Coma con más frecuencia, pero asegúrese de que las comidas sean equilibradas, ligeras y frescas.

Qué se puede hacer para ayudar a proteger a los adultos mayores o con discapacidades:

- ◆ Visítelos por lo menos dos veces al día y obsérvelos para ver si tienen señales de agotamiento debido al calor o insolación.
- ◆ Llévelos a lugares que tengan aire acondicionado si tienen problemas con el transporte.
- ◆ Asegúrese de que tengan acceso a un ventilador eléctrico cuando sea posible.
- ◆ Muchas oficinas de APS tienen cuartos de recursos organizados para distribuir artículos a los adultos mayores, como ventiladores donados. Para averiguar cómo puede ayudar, comuníquese con el Coordinador de Voluntarios del DFPS más cercano. Hay una lista disponible en el sitio www.volunteerdfps.org.