

## Prevención de enfermedades causadas por el calor

Durante los períodos de alta temperatura y humedad, hay cosas que todos (en especial las personas en alto riesgo) deberíamos hacer para disminuir las probabilidades de enfermedades causadas por el calor:



Mantenerse bien hidratado y beber mucha agua.



Limitar el tiempo bajo el sol, especialmente entre las 10am y las 2pm, cuando los rayos solares son más intensos.



Evitar el sobreesfuerzo, especialmente durante los periodos más cálidos del día.



Vestirse con ropa suelta y de color claro y un sombrero para minimizar la piel expuesta al sol.



Mantenga las ventanas cerradas y las cortinas o persianas bajas durante el calor del día; abra las ventanas por la tarde o por la noche, cuando el aire exterior sea más fresco.



Trasladarse a habitaciones más frescas durante el calor del día.



Si no sigue una dieta baja en sal, las bebidas deportivas o los alimentos salados pueden ayudar a reemplazar la sal que se pierde con el sudor.



Durante un episodio de calor, una buena forma de refrescarse es darse un baño o una ducha.

## Riesgos del sol en verano

Muchos medicamentos, incluidos algunos antipsicóticos antidepresivos, pueden aumentar la sensibilidad al sol, con el riesgo de quemaduras solares graves y un riesgo potencialmente de cáncer de piel. Puede evitar estos riesgos haciendo lo siguiente:

- Quédese en casa o no pase mucho tiempo en el sol.
- Lleve ropa que le cubra los brazos y las piernas y un sombrero cuando esté expuesto al sol.
- Utilice un protector solar de amplio espectro con un factor de protección solar (SPF, por sus siglas en inglés) de 15 o superior. Aplíquelo según las indicaciones.

## Riesgos de la calidad del aire

- Esté atento a la calidad del aire y consulte los avisos que le indican cuándo el nivel de contaminación atmosférica puede dificultar la respiración, especialmente si padece alguna enfermedad respiratoria.
- Tome las medidas recomendadas para reducir la exposición, como permanecer en interiores y evitar el ejercicio o el esfuerzo prolongado cuando esté al aire libre.

## Almacenamiento de medicamentos

El calor y la humedad pueden alterar la potencia de sus medicamentos. Guárdelos en un lugar fresco y seco, protegidos de la luz solar directa.



### Estado de New Jersey

Phil Murphy, Gobernador  
Sheila Oliver, Vicegobernadora



### Departamento de Servicios Humanos

Sarah Adelman, Comisionada

# Riesgos del calor y el sol en verano al tomar medicamentos psiquiátricos



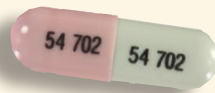
Departamento de Servicios Humanos de NJ  
DIVISIÓN DE SALUD MENTAL Y ADICCIONES

## Medicamentos antipsicóticos que afectan la regulación del calor corporal

Los medicamentos antipsicóticos afectan a la regulación del calor corporal. Cuando está caluroso y húmedo, las personas que toman antipsicóticos (por ejemplo, Haldol, Prolixin, Risperdal, Abilify, Zyprexa, Seroquel, Vraylar, Clozaril, etc.) corren el riesgo de desarrollar una temperatura corporal excesiva (o hipertermia), que puede ser mortal. Las personas con trastornos del comportamiento y enfermedades crónicas (por ejemplo, enfermedades cardíacas y pulmonares, diabetes, alcoholismo y otros trastornos por consumo de sustancias) son especialmente vulnerables a las enfermedades relacionadas con el calor. Los medicamentos como el litio, los diuréticos, los laxantes y algunos medicamentos orales para la diabetes de tipo 2 pueden agravar la deshidratación. Los síntomas de deshidratación grave incluyen dolor de cabeza, debilidad, temblores y visión borrosa.

### Litio

Las personas que toman Litio también deben tener cuidado cuando hace calor. El litio es una sal, si pierde mucho líquido rápidamente a través de la transpiración cuando hace calor, su nivel de litio puede aumentar rápidamente. Los signos de toxicidad del litio (nivel demasiado alto) incluyen mareos, inestabilidad, temblores, dificultad para hablar, letargo y confusión. Asegúrese de mantenerse fresco y bien hidratado, y obtenga ayuda médica inmediata si presenta cualquier signo de toxicidad por litio.



### Prevención de las enfermedades relacionadas con el calor

**El agotamiento por calor** es la enfermedad más común relacionada con el calor. Tenga en cuenta que las enfermedades relacionadas con el calor pueden aparecer antes de que se declaren emergencias por “calor extremo”.

**El golpe de calor** es una afección más grave que la deshidratación y agotamiento de sales que se produce sobre todo durante las olas de calor y puede poner en peligro la vida.

El agotamiento por calor es una afección más grave que los calambres por calor más comunes (incómodos espasmos musculares), aunque ambos son consecuencia de una sudoración excesiva y una reposición inadecuada de líquidos y sales. Dado que el cuerpo es incapaz de enfriarse adecuadamente, esta afección, si no se trata, puede evolucionar en un golpe de calor.

El golpe de calor es la enfermedad por calor más grave que suele producirse durante las olas de calor, y que puede provocar la muerte si no se traslada a la persona a un lugar fresco y se trata inmediatamente. Con el golpe de calor, los síntomas del agotamiento por calor empeoran, lo que puede provocar más confusión, mareos e incluso pérdida de conocimiento.

### Síntomas de agotamiento por calor

- Irritabilidad o cambio en el comportamiento
- Temperatura baja o normal
- Presión sanguínea levemente baja
- Pulso y latidos rápidos y completos
- Piel pálida y fría
- Sudoración profusa
- Mareo, dolor de cabeza y debilidad
- Náuseas y vómitos
- Calambres en el abdomen y las piernas

### Tratamiento del agotamiento por calor

- Trasladarse a un lugar más fresco lo antes posible
- Beba agua u otros líquidos (no es necesario que tengan sal)
- Parar toda actividad y descansar
- Si los síntomas aumentan o provocan confusión, convulsiones o inconsciencia, llame al 911, ya que son signos de un golpe de calor potencialmente mortal.

