



ESTADO DE NEW JERSEY

DEPARTAMENTO DE SERVICIOS HUMANOS
DIVISIÓN DE INCAPACIDADES DEL DESARROLLO

Apartado Postal 726
TRENTON, NJ 08625-0726

Jennifer Velez
COMISIONADA

Dawn Apgar
Comisionada Adjunto

TEL. (609) 631-2200

CHRIS CHRISTIE
GOBERNADOR

KIM GUADAGNO
TENIENTE GOBERNADOR

Alerta de Salud y Seguridad Para los Cuidadores

PELIGROS DEL CLIMA DE TEMPERATURAS ALTAS



La finalidad de esta alerta es hacer que los cuidadores tomen conciencia de que es especialmente importante cuidar de las personas a su cargo cuando las temperaturas están altas. La exposición excesiva al sol y al calor puede ocasionar condiciones que varían desde una simple quemadura de sol que produce un dolor moderado hasta una insolación del sol o calor que pueden causar delirio, coma e incluso la muerte si no se reconocen los síntomas y se atienden prontamente. Las personas mayores, los muy jóvenes y las personas que sufren de enfermedades crónicas están especialmente en riesgo, así como las personas que toman ciertos medicamentos que pueden elevar la sensibilidad al calor y el sol.

Peligros de la exposición excesiva al sol y al calor

Quemaduras de sol

La quemadura de sol es una indicación del daño causado a la piel por la exposición excesiva al sol. La primera indicación de la quemadura de sol es un ligero enrojecimiento de la piel, acompañado de distintos grados de dolor. Esto puede resultar de una exposición tan breve como de 15 minutos al sol. Una exposición más intensa puede causar escozor, piel escamosa, erupciones cutáneas, náuseas y fiebre. La quemadura de sol puede sentirse cálida al tocar ya que la sangre se

concentra durante el proceso de curación. En los casos más agudos, la quemadura de sol puede ser una quemadura de primer o segundo grado y requerir atención médica inmediata.

Una exposición frecuente de la piel al sol sobre un período de tiempo prolongado puede conducir a un cáncer de la piel. Debe consultarse a un dermatólogo si la lesión en la piel aparece repentinamente, cambia de color o es más grande que un ¼ de pulgada, o si la lesión en la piel tiene una apariencia asimétrica y es más oscura en los bordes que en el centro. Cualquiera de estos síntomas puede ser una indicación de un cáncer a la piel.

Las personas de piel clara, ojos azules, y cabello rojizo o rubio tienen un mayor riesgo de sufrir quemaduras de sol especialmente si su piel ya está comprometida o si están tomando determinados tipos de medicamentos tales como los anti-psicóticos, antidepresivos y medicamentos para combatir la enfermedad de Parkinson.

Deshidratación

La exposición excesiva al calor y al sol puede producir la deshidratación, que es la pérdida de fluidos corporales y electrolitos debido a una excesiva sudoración y un inadecuado consumo de agua. Entre los síntomas de deshidratación se incluyen:

- Dolores de cabeza
- Náuseas y/o vómitos
- Desmayos
- Visión borrosa
- Confusión
- Disminuye la salida de orina y se vuelve concentrada y con apariencia oscura
- Ojos hundidos
- Piel arrugada o flácida, disminuye la elasticidad
- Extrema sequedad en la boca Fiebre o temperatura superior a los 102 grados
- Dolor agudo o ampollas en la piel
- Agotamiento causado por el calor que puede generar síntomas parecidos a la gripe además de un dolor de cabeza palpitante, piel fría, escalofríos y un pulso débil.

SI SE SOSPECHA QUE HAY DESHIDRATACIÓN, LA REHIDRATACIÓN ES LA CLAVE PARA PREVENIR COMPLICACIONES ADICIONALES. ¡RECUERDE TOMAR MUCHOS LÍQUIDOS Y BUSCAR TRATAMIENTO MÉDICO!



Insolación por el sol o el calor

La insolación por el sol o el calor es consecuencia de una serie de sucesos que comienzan con la deshidratación. A medida que se eleva la temperatura central del cuerpo, la deshidratación se convierte en agotamiento causado por el calor. Si esta situación no se rectifica rápidamente, se puede producir la insolación por el calor a medida que los órganos del cuerpo dejan de funcionar debido a una falta de fluidos y nutrientes vitales. ¡La insolación por el calor puede conducir al delirio, coma y eventualmente a la muerte!

**SI SE SOSPECHA DE UNA INSOLACIÓN POR EL SOL O EL CALOR,
OBTENGA ATENCIÓN MÉDICA DE EMERGENCIA
EN FORMA INMEDIATA**

Factores de riesgo para las enfermedades relacionadas al calor

- Ser personas mayores, muy jóvenes o que sufren de enfermedades crónicas
 - Entre las enfermedades médicas crónicas se incluyen, pero no se limitan a:
 - enfermedades cardíacas (del corazón)
 - hipertensión (presión arterial elevada)
 - obesidad
 - diabetes
 - enfermedades del riñón y
 - enfermedades pulmonares
- Mal estado físico
- Temperatura ambiental elevada y humedad
- Ventilación o enfriamiento deficiente en edificios
- Consumo limitado de líquidos
- Consumo de alcohol (aumenta la pérdida de fluidos)
- Medicamentos que inhiben el sudor o aumentan la pérdida de fluidos entre los que se incluyen:
 - a. Aquellos utilizados para tratar enfermedades relacionadas al movimiento (medicamentos contra el Parkinson, incluyendo Cogentin)
 - b. Aquellos utilizados para tratar alergias (antihistamínicos tales como Benadryl).

- c. Diuréticos (píldoras de agua) tales como Lasix (furosimide), bumetanide, hydrochlorothiazide.
- d. Aquellos utilizados para tratar afecciones psiquiátricas incluyendo entre otros:
 - »Clozaril (clozapine)
 - »Compazine (prochlorperazine)
 - »Elavil, Limbitrol, Triavil (amitriptyline)
 - »Haldol (haloperidol)
 - »Loxitane (loxapine)
 - »Phenergan (promethazine)
 - »Wellbutrin (bupropion)
 - »Zyrex (olanzapine)

Siempre consulte a un médico para obtener orientación específica.

Medidas proactivas para evitar las enfermedades relacionadas al calor

Los cuidadores deben estar conscientes de las personas a su cargo que tienen factores de riesgo para enfermedades relacionadas al calor y observarlos a intervalos regulares. **En un día caluroso, los cuidadores nunca deben dejar a ninguna persona en un vehículo estacionado con las ventanas cerradas por ningún período de tiempo.** Todas las personas, pero especialmente aquellas con factores de riesgo para enfermedades relacionadas al calor, deben:

- Evitar el sol entre las 10 a.m. y las 4 p.m.
- Siempre tomar por lo menos 8 vasos de agua al día, y más en días calurosos (salvo si tiene una restricción para ingerir líquidos en cuyo caso se debe consultar a un médico)
- Evitar bebidas con cafeína y alcohol, lo que aumenta la pérdida de fluidos
- Buscar áreas abiertas y con sombra en exteriores y utilizar ventiladores y aire acondicionado en interiores
- Si no dispone de aire acondicionado:
 - En la noche, abrir las ventanas para permitir una ventilación cruzada del aire más frío del exterior
 - Durante el día, trate de estar en un local que cuente con aire acondicionado, tal como un centro comercial o una biblioteca pública
 - En el hogar, mantenga las persianas bajas y las ventanas abiertas para lograr una ventilación cruzada y vaya a habitaciones más frías
- Tome descansos frecuentes cuando participa en actividades físicas en exteriores
- Utilice ropa de color claro y suelta (los colores oscuros absorben el calor, la ropa suelta permite la circulación del aire y el enfriamiento del cuerpo)
- Ingiera comidas ligeras, de manera regular
- Tome duchas o baños fríos
- Utilice un bloqueador del sol con un factor de protección solar (SPF) cuando esté en exteriores y consulte un médico para averiguar si se requiere el uso de

un medicamento para la protección solar o si se debe utilizar un protector labial con protección solar. El médico le informará cuál factor de protección solar debe utilizar y con qué frecuencia lo debe aplicar.

- ¡Utilice un sombrero, especialmente si el cabello es ralo en la parte superior de la cabeza!
- Utilice lentes para el sol que absorban por lo menos el 90% de los rayos ultravioletas (consulte la etiqueta en los lentes para el sol)
- Ingrese al interior y lejos del sol cuando la piel comienza a ponerse rosada

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

Se suministra este material estrictamente para alertar al personal de la División de Incapacidades del Desarrollo y a los proveedores, familiares, individuos y público en general sobre los peligros de la exposición al calor y al sol. En ningún momento ésta alerta debe sustituir ni es suficiente como material de capacitación. El personal que ha sido capacitado en cómo atender los problemas de quemaduras del sol y deshidratación aún está obligado a implementar su capacitación.

7/10