GUÍA SOBRE EL CALOR PARA LA
salud conductual

El calor extremo es un periodo de temperaturas y humedad inusualmente altas que puede resultar peligroso para la salud. En New Jersey, se anticipa que los episodios de calor extremo sean cada vez más frecuentes y duren más tiempo. Esta guía le ayudará a conocer cómo afecta el calor a las personas con necesidades de salud conductual, además de ofrecerle consejos y recursos para mantenerse a salvo durante las olas de calor.

El calor extremo puede contribuir al malestar psicológico. Durante los episodios de calor extremo, entre los posibles efectos sobre la salud conductual se incluyen:

Aumento de los factores de estrés para la salud mental, como el duelo, la preocupación y la ansiedad

Empeoramiento de los trastornos de salud conductual preexistentes

Aumento de las tasas de emergencias psiquiátricas

Aumento de los riesgos médicos, especialmente para las personas con trastornos como la esquizofrenia y los trastornos del estado de ánimo

Mayor riesgo de consumo de sustancias y de recaída

Deterioro cognitivo y "niebla mental"

Mayor irritabilidad y agresividad

Mayor riesgo de suicidio

Estos efectos pueden persistir durante días tras el episodio de calor extremo.

*NOTA: CONSULTE SIEMPRE CON UN PROFESIONAL MÉDICO PARA OBTENER CONSEJOS ESPECÍFICOS PARA SU SITUACIÓN.

988 LÍNEA DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO Y CRISIS

Cualquier persona que sufra una gran angustia emocional o tenga pensamientos suicidas debe llamar, enviar un mensaje de texto o chatear con el 988 la línea de prevención del suicidio y crisis.

Algunos medicamentos psiquiátricos pueden alterar la respuesta de su cuerpo al calor. Consulta el folleto "Riesgos del calor y el sol en verano al tomar medicamentos psiquiátricos", en la página 3, para obtener más información.

Lista de recursos

NJ 211

NJ 211 pone en contacto a los residentes de New Jersey con los servicios de salud y humanos que necesitan. Entre estos servicios se incluyen la vivienda, los servicios públicos, los ingresos, la alimentación, la salud, los servicios jurídicos, los trastornos por consumo de sustancias y los servicios para niños y familias. Se puede contactar con NJ 211 por teléfono, correo electrónico, chat y texto. La línea de atención está disponible a cualquier hora del día.

Para llamar: marque el 2-1-1

Para contactar por mensaje de texto: textée su código postal al 898-211

Para contactar por correo electrónico: info@nj211.org

Para chatear: visit nj211.org

Centros de enfriamiento

Durante las olas de calor extremo, puede acudir a un centro de enfriamiento para refrescarse. Para obtener una lista actualizada de los centros de enfriamiento más cercanos, llame o envíe un mensaje de texto al NJ 2-1-1, o visite Chill Out NJ para buscar otros lugares en NJ donde refrescarse. También puede acudir a lugares públicos como bibliotecas, centros comunitarios y museos para refrescarse.

Línea directa para la asistencia con la electricidad

La línea directa para la asistencia con la electricidad ayuda a las familias con bajos ingresos de todo New Jersey a hacer frente a las facturas relacionadas con la calefacción y los sistemas de enfriamiento. La línea está disponible del lunes a viernes de 8AM a 8PM.

Número de la línea directa: 1-800-510-3102 o marque el 2-1-1

Para obtener más información sobre la elegibilidad del Programa de Asistencia de Electricidad para Hogares de Bajos Ingresos (LIHEAP, por sus siglas en inglés):

https://nj211.org/initiative/home-energy-assistance-hotline

988 Línea de prevención del suicidio y crisis

Si usted o un ser querido está pasando por una crisis relacionada con la salud mental o el consumo de sustancias, llame o envíe un mensaje de texto al 9-8-8. Hay asesores calificados a su disposición para ofrecerle apoyo gratuito y confidencial.

Oficina de manejo de emergencias de New Jersey

Para obtener más información sobre emergencias relacionadas con el clima, visite la página web de la Oficina de Manejo de Emergencias de New Jersey: www.ready.nj.gov

NJ Register Ready

Register Ready es el registro de personas con necesidades especiales de New Jersey. Este recurso permite a los residentes con discapacidad compartir información con los servicios de emergencia para recibir una mejor atención en caso de emergencia. Los participantes inscritos pueden recibir notificaciones cuando se ordenen evacuaciones.

Regístrese en línea en: www.registerready.nj.gov

Para ayuda con la registración marque el 2-1-1

NJ Shares

NJ Shares es una organización sin fines de lucro que ofrece ayuda para pagar las facturas de energía, teléfono, internet y agua a personas que cumplan los requisitos de ingresos.

Para obtener más información sobre si cumple los requisitos, visite: www.njshares.org o llame al 866-657-4273

Heat Hub NJ

Heat Hub NJ es el recurso digital del Departamento de Protección Ambiental de New Jersey (NJDEP, por sus siglas en inglés) sobre el calor extremo, que incluye información detallada sobre el calor extremo, la salud y los recursos disponibles

Para más información, visite: https://heat-hub-new-jersey-njdep.hub.arcgis.com

Herramienta de seguimiento del riesgo de calor

La herramienta de seguimiento del riesgo de calor de los CDC es un recurso en línea que ofrece previsiones sobre el riesgo de calor y la calidad del aire para la semana siguiente en su zona.

Para utilizar esta herramienta, viste: https://ephtracking.cdc.gov/Applications/HeatRisk/

Consulte el folleto “Prevenir las enfermedades relacionadas con el calor”, en la página 5, para obtener más información sobre cómo protegerse a si mismo y a los demás.

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 4pm, 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.

Mantener 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.

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 y 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 30 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
Mikie Sherrill, Gobernadora

SERVICIOS HUMANOS

Departamento de Servicos Humanos
Dr. Stephen Cha, Comisionado

Riesgos del calor y el sol en verano

al tomar medicamentos psiquiátricos

NEW JERSEY HUMAN SERVICES
DMHAS
Division of Mental Health and Addiction Services

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

Medicamentos psiquiátricos que afectan la regulación del calor corporal

Los medicamentos psiquiátricos pueden afectar a la capacidad del organismo para regular su propia temperatura en climas cálidos y húmedos, lo que aumenta el riesgo de un aumento excesivo de la temperatura corporal o de deshidratación, lo cual puede ser mortal.

Los adultos mayores de 65 años de edad, las personas con trastornos de salud conductual 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.

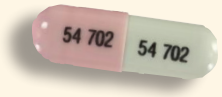
Los antipsicóticos y muchos otros medicamentos comunes (litio, diuréticos, antidepresivos, anticolinérgicos y ciertos medicamentos para la hipertensión y la diabetes tipo 2 en tratamiento oral) se asocian con enfermedades relacionadas con el calor.

Algunos ejemplos de medicamentos psiquiátricos que aumentan el riesgo de padecer enfermedades relacionadas con el calor son:

Nombre de marca	Nombre común
Abilify, Aristada	Aripiprazole
Caplyta	Lumateperone
Clozaril	Clozapine
Geodon	Ziprasidone
Haldol	Haloperidol
Invega	Paliperidone
Latuda	Lurasidone
Prolixin	Fluphenazine
Risperdal	Risperidone
Seroquel	Quetiapine
Thorazine	Chlorpromazine
Vraylar	Cariprazine
Zyprexa	Olanzapine
Zoloft	Sertraline
Effexor	Venlafaxine
Xanax	Alprazolam
Ritalin	Methylphenidate
Elavil	Amitriptyline

Litio

Las personas que toman litio deben tener especial cuidado cuando hace calor. Dado que el litio es una sal, si se pierde mucho líquido rápidamente a través de la sudoración cuando hace calor, el nivel de litio puede aumentar rápidamente. Acuda inmediatamente al médico si presenta síntomas de intoxicación por litio (nivel demasiado alto), entre los que se incluyen mareos, inestabilidad, temblores, dificultad para hablar, letargo y confusión.



Prevención de las enfermedades relacionadas con el calor

El agotamiento por calor es una afección común y puede producirse antes de que se declaren situaciones de emergencia por “calor extremo”. El agotamiento por calor se debe a una sudoración excesiva y a una reposición insuficiente de líquidos y sales que puede comenzar con calambres por calor (espasmos musculares molestos) y agravarse. Dado que el cuerpo es incapaz de enfriarse adecuadamente, esta afección, si no se trata, puede derivar en un golpe de calor.

El golpe de calor es la afección más grave relacionada con el calor y constituye una emergencia médica en la que la temperatura corporal aumenta peligrosamente y el cuerpo ya no es capaz de regular su temperatura. En caso de golpe de calor, los síntomas del agotamiento por calor se agravan y pueden producirse confusión grave o agitación. El golpe de calor suele producirse durante las olas de calor y puede provocar la muerte si la persona no es trasladada a un lugar fresco y atendida de inmediato.

Señas y síntomas del 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 de las enfermedades relacionadas con el calor

- Trasladarse a un lugar más fresco lo antes posible
- Beba agua; la reposición oral de electrolitos puede ser útil tras un sudor intenso (a menos que su médico le haya recomendado evitar la 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.

NJHealth
Departamento de Salud de Nueva Jersey

Prevenir las enfermedades asociadas al calor (HRI, en inglés)
Cuídese y cuide a los demás

Las Enfermedades asociadas al calor pueden impactar a todos, sobre todo a las comunidades más vulnerables. El agotamiento por calor y el golpe de calor son serios y pueden causarla muerte.

Reconocer los Síntomas Tratamiento

Agotamiento por calor

Señales

- Transpiración intensa
- Dolor de cabeza
- Náuseas o arcadas
- calambres en los músculos
- Debilidad
- Fatiga
- Mareo

¿Qué se puede hacer?

- Moverse a un lugar fresco.
- Aflojar la ropa.
- Colóquese paños fríos y húmedos en el cuerpo o tómese un baño frío.
- Beber agua fría.
- Consigue asistencia médica para cualquiera de los siguientes síntomas:
  - Vomitar o no poder tomar agua
  - Los síntomas se agravan
  - Los síntomas persisten por más de una hora

Golpe de calor

Señales

- Temperatura corporal bastante elevada
- Piel roja, caliente y seca (sin sudoración)
- Pulso acelerado y fuerte
- Dolor de cabeza
- Mareo
- Náuseas
- Confusión, desmayo

¿Qué se puede hacer?

- Busca atención médica inmediata. Llama al 9-1-1 de inmediato.
- Moverse a un lugar fresco.
- Bajar la temperatura usando paños fríos o tomando un baño frío.

¿Quiénes están más expuestos a padecer enfermedades vinculadas al calor?

- Personas mayores de 65 años.
- Trabajadores que trabajn al aire libre o en exteriores
- Infantes y niños
- Personas que viven solas
- Personas que no tienen aire acondicionado
- Personas que padecen enfermedades crónicas (como diabetes, enfermedades del corazón y enfermedades respiratorias)
- Personas que utilizan ciertos medicamentos (como diuréticos, algunos antipsicóticos, ciertos antidepresivos y algunos agentes antihipertensivos)

Conozca más sobre las enfermedades vinculadas al calor y cómo cuidarte y cuidar a tus seres queridos. Visita bit.ly/4lpGWrY.

Prevención

Medidas que puedes tomar para prevenir las Enfermedades Asociadas al Calor (HRI, en inglés)

¿Cómo Protegerte?

- **Mantente hidratado.** Bebe más agua de lo normal y antes de sentir sed. Si estás trabajando o haciendo actividades en el calor, intenta beber alrededor de un litro de agua por hora.
- Evita el alcohol o bebidas que contengan grandes cantidades de azúcar y/o cafeína.
- Si necesitas estar al aire libre:
  - Usa ropa ligera, suelta y de tonos claros.
  - Haz pausas frecuentes y en un lugar con aire acondicionado.
  - Evita la luz solar directa.

Revisa los informes del tiempo y considera reprogramar o posponer las actividades al aire libre para otro momento o día cuando las temperaturas sean más agradables.

Si no tienes aire acondicionado o perteneces a una población vulnerable, puedes llamar al NJ 2-1-1 para obtener información sobre los centros con aire acondicionado. También puedes visitar nj211.org/nj-cooling-centers.

Para tu comunidad

Utiliza un sistema de acompañamiento

- Mantente al tanto de tus amigos, vecinos, personas mayores, aquellos con problemas de salud o que toman medicamentos que los hacen más susceptibles al calor extremo. Ayuda a localizar un centro de enfriamiento o acceso a lugares interiores con aire acondicionado para quienes lo necesiten.

Ten cuidado con los carros que están calientes

- Solo se requieren dos minutos para que un carro llegue a temperaturas peligrosas.
- Nunca dejes a bebés, niños, personas con discapacidades, ancianos o mascotas en un carro parqueado.
- Asegúrate siempre de que todos los niños y las mascotas estén fuera del carro antes de cerrarlo y marcharte.
- Enseña a los niños que los carros no son sitios seguros para jugar. Mantén las llaves fuera del alcance de los niños.

Para animales y Mascotas

- Las mascotas experimentan el calor igual que los humanos y también pueden padecer enfermedades vinculadas al calor.
- Sigue estas recomendaciones para cuidar a tu mascota cuando hace calor:
- Nunca dejes a tu mascota en un carro estacionado. Las ventanas rotas no la protegerán de un golpe de calor, ni de algo peor, en esos días calurosos de verano.
- Asegúrate de ofrecer agua fresca y fría cada día en un recipiente que no se vuelque.
- Saca a pasear a tus mascotas por la mañana temprano o por la tarde.
- Evita que tu mascota esté en contacto con el asfalto y el hormigón, ya que pueden calentarse bastante y causar quemaduras graves en las almohadillas de sus patas.
- Siempre asegúrate de que tu mascota tenga sombra y un lugar donde resguardarse para protegerla de las temperaturas extremas.

NJHealth
Departamento de Salud de Nueva Jersey