

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:

- * Limite su 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.
- * 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.
- * Mantenga las ventanas cerradas y las cortinas o persianas bajadas durante el calor del día; abra las ventanas por la tarde o por la noche, cuando el aire exterior es más fresco.
- * Trasládese a habitaciones más frescas durante el calor del día.
- * Beba mucho líquido.
- * 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.



Medicamentos antipsicóticos

Nombre comercial	Nombre genérico
Abilify, Aristada	Aripiprazol
Caplyta	Lumateperona
Clozaril, Fazaclor, Versacloz	Clozapina
Fanapt	Iloperidona
Geodon	Ziprasidona
Haldol	Haloperidol
Invega	Paliperidona
Latuda	Lurasidona
Loxitane*	Loxapina
Lybalvi	Olanzapina/ Samidorfano
Moban*	Molindona
Navane*	Tiotixeno
Prolixin*	Flufenazina
Nuplazid	Pimavanserina
Orap	Pimozida
Mellaril*	Tioridazina
Rexulti	Brexpiprazol
Risperdal	Risperidona
Saphris	Asenapina
Seroquel	Quetiapina
Stelazine*	Trifluoperazina
Thorazine*	Clorpromazina
Trilafon*	Perfenazina
Vraylar	Cariprazina
Zyprexa/Relprev	Olanzapina

(*) La versión de marca ya no está disponible en los Estados Unidos.



Departamento de Servicios Humanos de NJ
División de Salud Mental y Adicciones

Departamento de Servicios Humanos de NJ
División de Salud Mental y Adicciones

Los riesgos del calor y del sol en verano al tomar medicamentos psiquiátricos



Estado de New Jersey
Phil Murphy, *Gobernador*
Sheila Oliver, *Vicegobernadora*

Departamento de Servicios Humanos
Sarah Adelman, *Comisionada*

Medicamentos antipsicóticos que afectan la regulación del calor corporal

Los medicamentos antipsicóticos afectan a la regulación del calor corporal. Durante el tiempo caluroso y húmedo, las personas que toman calmantes importantes corren el riesgo de desarrollar una temperatura corporal excesiva (o insolación), que puede ser mortal. Las personas con enfermedades crónicas son especialmente vulnerables (por ejemplo, enfermedades cardíacas y pulmonares, diabetes, alcoholismo, etc.).

El agotamiento por calor es la afección más común relacionada con el calor. Es más probable que se produzca en personas que realizan actividades físicas al aire libre durante las olas de calor.

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

Litio



Los pacientes que toman Litio también deben tener cuidado cuando hace calor. Como 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 hidratado cuando haga calor y entre en casa para refrescarse. Si crees que tienes signos de toxicidad por litio, llama a un médico o ve a urgencias inmediatamente.



Agotamiento por calor

El agotamiento por calor puede ocurrir tanto en personas activas como sedentarias. Sucede de manera repentina y puede ser muy breve. Se debe llamar a un médico. La recuperación puede ser espontánea, o puede que se necesiten fluidos intravenosos para prevenir la pérdida de la consciencia.

Algunos de los síntomas de agotamiento por calor son:

- * Irritabilidad o cambio en el comportamiento
- * Temperatura baja o normal
- * Presión sanguínea levemente baja
- * Pulso y latidos rápidos y completos
- * Piel pálida y fría (puede ser gris ceniza)
- * Abundante transpiración
- * Mareo, dolor de cabeza y debilidad
- * Náuseas, vómitos.
- * Cólicos en el área abdominal o en las extremidades

Tratamiento

Si una persona tiene síntomas de agotamiento por calor, se debe:

- * Mover a la persona a un lugar más fresco lo antes posible
- * Darle agua u otro líquido inmediatamente (no es necesaria la sal)
- * Dejar toda actividad y descansar por un breve periodo de tiempo

Insolación

La insolación, la más grave de las enfermedades por calor, se produce sobre todo durante las olas de calor y, si no se trata, puede provocar la muerte. Las personas con enfermedades crónicas son las más vulnerables a los golpes de calor.

Los síntomas de insolación incluyen:

- * Agitación, confusión, convulsiones, falta de energía, o coma (todos estos pueden ser los primeros síntomas).
- * Temperatura corporal alta (más de 104° F)
- * Presión arterial alta inicialmente (el shock puede seguir, resultando en una presión arterial baja)
- * Pulso y latidos acelerados.
- * Respiración rápida y poco profunda si la persona se está moviendo, o lenta y profunda si la persona está quieta.
- * Piel caliente, seca y enrojecida.

Tratamiento

En cuanto reconozca los signos de una insolación, tome medidas inmediatas:

- * Llame al 911 inmediatamente.
- * Afloje o quite las capas exteriores de ropa del individuo.
- * Trasladar a un lugar fresco
- * Sumergir al individuo en agua helada o intentar bajar la temperatura del cuerpo con compresas frías o una ducha de agua fría
- * Utilizar la RCP, si es necesario
- * Reemplazar los líquidos y el sodio sólo bajo órdenes médicas

