



Calor extremo

Conozca más sobre las enfermedades relacionadas con el calor y cómo mantenerse fresco y sano en temperaturas muy altas

El calor extremo puede enfermarlo.

Usted puede enfermarse a causa del calor si su cuerpo no puede compensarlo y enfriarse adecuadamente.

Los factores principales que afectan la capacidad del cuerpo para enfriarse cuando hay temperaturas extremadamente calientes son:

- Humedad elevada.

Cuando la humedad es alta, la transpiración no



se evapora rápidamente, lo que evita que el cuerpo libere el calor con la rapidez necesaria.

- Factores personales

La edad, la obesidad, la fiebre, la deshidratación,

las enfermedades cardíacas, las enfermedades mentales, la mala circulación, las quemaduras de sol, el uso de medicamentos recetados y el consumo de alcohol pueden jugar un papel para que la persona pueda o no enfriar su cuerpo lo suficiente en temperaturas muy altas.

Entre quienes tienen alto riesgo se incluyen personas de 65 años o más, niños menores de 2 y personas con enfermedades crónicas o enfermedades mentales.

Incluso las personas jóvenes y sanas pueden enfermarse a causa del calor si participan en actividades físicas extenuantes cuando la temperatura sea muy alta.

Para evitarlo:

Limite las actividades al aire libre, especialmente al mediodía cuando el sol es más fuerte.

Aplíquese filtro solar y reaplíquelo según las instrucciones del envase.

Controle el ritmo de la actividad. Empiece despacio y aumente la intensidad poco a poco.

Beba más agua que de costumbre y no espere a tener sed para beber más. Los calambres musculares pueden ser un signo temprano de una enfermedad por calor.

Use ropa suelta, ligera y de color claro.

Permanezca en el interior de edificaciones con aire acondicionado tanto como sea posible.



Beba líquidos en abundancia aunque no sienta sed.

No se apresure.

Báñese o dúchese con agua que no esté caliente para refrescarse.

Esté pendiente de amigos o vecinos y pida a alguien que haga lo mismo por usted.

Nunca deje a los niños ni a las mascotas en los vehículos.

Esté pendiente de las noticias locales para enterarse de las actualizaciones sobre temas de salud y seguridad.

Los síntomas del agotamiento por calor incluyen:

- Dolor de cabeza
- Náuseas
- Mareos
- Debilidad
- Irritabilidad
- Sed
- Sudor intenso
- Alta temperatura corporal
- Disminución de la eliminación de orina

Los síntomas del golpe de calor incluyen:

- Confusión
- Pérdida del conocimiento
- Convulsiones
- Temperatura del cuerpo muy alta
- Piel caliente, seca o mucho sudor

Fuente: [CDC](#)

Referencias Bibliográficas

- A**rnold C. New Risk Factor for SIDS? Peaks in Cot Deaths Associated with Heat Waves. *Environmental health perspectives* [Internet]. 2015 [citado 8 sep 2016]; 123(7). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4492255/pdf/ehp.123-A185.pdf>
- A**uger N, Fraser WD, Smargiassi A, Kosatsky T. Ambient Heat and Sudden Infant Death: A Case-Crossover Study Spanning 30 Years in Montreal, Canada. *Environmental health perspectives* [Internet]. 2015 [citado 8 sep 2016]; 123(7). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4492261/pdf/ehp.1307960.pdf>
- B**ishop-Williams KE, Berke O, Pearl DL, Kelton DF. A spatial analysis of heat stress related emergency room visits in rural Southern Ontario during heat waves. *BMC emergency medicine* [Internet]. 2015 [citado 8 sep 2016]; 15. Disponible en: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4527124/pdf/12873_2015_Article_43.pdf
- B**lanca A, J R. Planificación urbana y cambio climático. A: Reunión de Estudios Regionales. "XLI Reunión de Estudios Regionales AEER: International conference on regional science: innovation and geographical spillovers: new approaches and evidence" Barcelona: Universitat Rovira i Virgili; 2015. Disponible en: <http://upcommons.upc.edu/bitstream/handle/2117/84561/Planificaci%C3%B3n%20urbana%20y%20cambio%20clim%C3%A1tico.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- C**árdenas D, Conde-González J, Perales JC. La fatiga como estado motivacional subjetivo. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte* [Internet]. 2016 [citado 8 sep 2016]. Disponible en: http://ac.els-cdn.com/S1888754616300569/1-s2.0-S1888754616300569-main.pdf?_tid=31ae1de0-75c9-11e6-b139-00000aab0f6b&acdnat=1473341946_ce530da7b6fb37a5886c59ec068d3f11
- C**ulqui DR, Díaz J, Simón F, Linares C. Análisis del impacto de las olas de calor sobre la mortalidad de la ciudad de Madrid durante el período 1990-2009. *Revista Española de Salud Pública* [Internet]. 2013 [citado 8 sep 2016]; 87(3). Disponible en: http://www.scielosp.org/pdf/resp/v87n3/07_original_breve1.pdf
- G**asparrini A, Guo Y, Hashizume M, Lavigne E, Zanobetti A, Schwartz J, et al. Mortality risk attributable to high and low ambient temperature: a multicountry observational study. *The Lancet* [Internet]. 2015 [citado 9 sep 2016]; 386(9991). Disponible en: http://ac.els-cdn.com/S0140673614621140/1-s2.0-S0140673614621140-main.pdf?_tid=eb53c9a8-768b-11e6-a09e-00000aacb362&acdnat=1473425580_5edaa3a76123e461d46c5175e5bfd2c6

Referencias Bibliográficas

Daly JM, Bay CP, Xu Y, Levy BT. Effect of Ambient Temperature Variations on Positivity of Manual Fecal Immunochemical Tests. *Journal of primary care & community health* [Internet]. 2015 [citado 8 sep 2016]; 6(4). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4707935/pdf/nihms749092.pdf>.

de **D**onato FK, Leone M, Scortichini M, De Sario M, Katsouyanni K, Lanki T, et al. Changes in the Effect of Heat on Mortality in the Last 20 Years in Nine European Cities. Results from the PHASE Project. *International journal of environmental research and public health* [Internet]. 2015 [citado 8 sep 2016]; 12(12). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4690942/pdf/ijerph-12-15006.pdf>

Dear K, Wang Z. Climate and health: mortality attributable to heat and cold. *The Lancet* [Internet]. 2015 [citado 9 sep 2016]; 386(9991). Disponible en: http://ac.els-cdn.com/S0140673615608972/1-s2.0-S0140673615608972-main.pdf?_tid=f2fd22d0-768b-11e6-b43d-00000aab0f6b&acdnat=1473425593_3123f3810e2d557f60634324a0db9252

Echeverry-Marín PC, Rincón-Valenzuela DA, Monroy-Charry AG, Ruiz-Villa JO, Higuera-Redondo G, Rubio-Elorza JH. Encuesta de actitudes sobre vigilancia de la temperatura y protección térmica perioperatoria en Colombia. *Revista Colombiana de Anestesiología* [Internet]. 2016 [citado 8 sep

2016]. Disponible en: http://ac.els-cdn.com/S0120334716300831/1-s2.0-S0120334716300831-main.pdf?_tid=2e297ebc-75c9-11e6-858c-00000aab0f6b&acdnat=1473341940_94da5895cabfed284fb5df89dfb1a71e

Fernández-García JM, Díaz OD, Hidalgo JJT, Fernández JR, Sánchez-Santos L. Influencia del clima en el infarto de miocardio en Galicia. *Medicina Clinica* [Internet]. 2015 [citado 8 sep 2016]; 145(3). Disponible en: https://www.clinicalkey.es/service/content/pdf/watermarked/1-s2.0-S002577531400373X.pdf?locale=es_ES

Garland RM, Matoane M, Engelbrecht FA, Bopape MJ, Landman WA, Naidoo M, et al. Regional Projections of Extreme Apparent Temperature Days in Africa and the Related Potential Risk to Human Health. *International journal of environmental research and public health* [Internet]. 2015 [citado 8 sep 2016]; 12(10). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4626987/pdf/ijerph-12-12577.pdf>

Goggins WB, Yang C, Hokama T, Law LS, Chan EY. Using Annual Data to Estimate the Public Health Impact of Extreme Temperatures. *American journal of epidemiology* [Internet]. 2015 [citado 8 sep 2016]; 182(1). Disponible en: <http://aje.oxfordjournals.org/content/182/1/80.long>

Referencias Bibliográficas

- G**reen D, Bambrick H, Tait P, Goldie J, Schultz R, Webb L, et al. Differential Effects of Temperature Extremes on Hospital Admission Rates for Respiratory Disease between Indigenous and Non-Indigenous Australians in the Northern Territory. *International journal of environmental research and public health* [Internet]. 2015 [citado 8 sep 2016]; 12(12). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4690924/pdf/ijerph-12-14988.pdf>
- G**ubernot DM, Anderson GB, Hunting KL. Characterizing occupational heat-related mortality in the United States, 2000-2010: an analysis using the Census of Fatal Occupational Injuries database. *American journal of industrial medicine* [Internet]. 2015 [citado 8 sep 2016]; 58(2). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4657558/pdf/nihms738528.pdf>
- H**uynen MM, Martens P. Climate Change Effects on Heat- and Cold-Related Mortality in the Netherlands: A Scenario-Based Integrated Environmental Health Impact Assessment. *International journal of environmental research and public health* [Internet]. 2015 [citado 8 sep 2016]; 12(10). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4627032/pdf/ijerph-12-13295.pdf>
- I**ngole V, Rocklov J, Juvekar S, Schumann B. Impact of Heat and Cold on Total and Cause-Specific Mortality in Vadu HDSS--A Rural Setting in Western India. *International journal of environmental research and public health* [Internet]. 2015 [citado 8 sep 2016]; 12(12). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4690916/pdf/ijerph-12-14980.pdf>
- I**nstituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional. Prevención de las enfermedades relacionadas con el calor o muerte de trabajadores que se desempeñan al aire libre. Washington: Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional; 2013. Disponible en: http://www.cdc.gov/spanish/niosh/docs/wp-solutions/2013-143_sp/Washington
- K**im CT, Lim YH, Woodward A, Kim H. Heat-attributable deaths between 1992 and 2009 in Seoul, South Korea. *PLoS one* [Internet]. 2015 [citado 8 sep 2016]; 10(2). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4334895/pdf/pone.0118577.pdf>
- L**ian H, Ruan Y, Liang R, Liu X, Fan Z. Short-Term Effect of Ambient Temperature and the Risk of Stroke: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International journal of environmental research and public health* [Internet]. 2015 [citado 8 sep 2016]; 12(8). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4555265/pdf/ijerph-12-09068.pdf>

Referencias Bibliográficas

Lowe R, Ballester J, Creswick J, Robine JM, Herrmann FR, Rodo X. Evaluating the performance of a climate-driven mortality model during heat waves and cold spells in Europe. *International journal of environmental research and public health* [Internet]. 2015 [citado 8 sep 2016]; 12(2). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4344666/pdf/ijerph-12-01279.pdf>

Lubczynska MJ, Christophi CA, Lelieveld J. Heat-related cardiovascular mortality risk in Cyprus: a case-crossover study using a distributed lag non-linear model. *Environmental health: a global access science source* [Internet]. 2015 [citado 8 sep 2016]; 14. Disponible en: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4432944/pdf/12940_2015_Article_25.pdf

Monsalves-Gavilán P, Pincheira-Ulbrich J, Rojo Mendoza F. Climate change and its effects on urban spaces in Chile: A summary of research carried out in the period 2000-2012. *Atmósfera* [Internet]. 2013 [citado 8 sep 2016]; 26(4). Disponible en: http://ac.els-cdn.com/S0187623613710956/1-s2.0-S0187623613710956-main.pdf?tid=359e2e9a-75c9-11e6-bc6b-00000aab0f01&acdnat=1473341953_77352f17a1a115962e9f2234c2b7b978

Madrigano J, Ito K, Johnson S, Kinney PL, Matte T. A Case-Only Study of Vulnerability to Heat Wave-Related Mortality in New York City (2000-2011). *Environmental health*

perspectives [Internet]. 2015 [citado 8 sep 2016]; 123(7). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4492264/pdf/ehp.1408178.pdf>

Mas EF, Lizana CV, Gordo ES, Tejada ES, Pi GB. Golpe de calor. Formación Médica continuada en Atención Primaria [Internet]. 2016 [citado 8 sep 2016]; 23(6). Disponible en: https://www.clinicalkey.es/service/content/pdf/watermarked/1-s2.0-S1134207216302043.pdf?locale=es_ES

Pappenberger F, Jendritzky G, Staiger H, Dutra E, Di Giuseppe F, Richardson DS, et al. Global forecasting of thermal health hazards: the skill of probabilistic predictions of the Universal Thermal Climate Index (UTCI). *International journal of biometeorology* [Internet]. 2015 [citado 8 sep 2016]; 59(3). Disponible en: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4333310/pdf/484_2014_Article_843.pdf

Salgado F. Fórmulas que Refrescan el Calor. *Revista Internacional de Acupuntura* [Internet]. 2015 [citado 8 sep 2016]; 9(2). Disponible en: https://www.clinicalkey.es/service/content/pdf/watermarked/1-s2.0-S1887836915000034.pdf?locale=es_ES

Referencias Bibliográficas

Singh S, Hanna EG, Kjellstrom T. Working in Australia's heat: health promotion concerns for health and productivity. Health promotion international [Internet]. 2015 [citado 8 sep 2016]; 30(2). Disponible en: <http://heapro.oxfordjournals.org/content/30/2/239.full.pdf+html>

Srivastava K, Narang R, Bhatia J, Saluja D. Expression of Heat Shock Protein 70 Gene and Its Correlation with Inflammatory Markers in Essential Hypertension. PloS one [Internet]. 2016 [citado 8 sep 2016]; 11(3). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4798713/pdf/pone.0151060.pdf>

Takaro TK, Henderson SB. Climate change primer for respirologists. Canadian respiratory journal [Internet]. 2015 [citado 8 sep 2016]; 22(1). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4324526/pdf/crj-22-52.pdf>

Vicedo-Cabrera AM, Olsson D, Forsberg B. Exposure to seasonal temperatures during the last month of gestation and the risk of preterm birth in Stockholm. International journal of environmental research and public health [Internet]. 2015 [citado 8 sep 2016]; 12(4). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4410227/pdf/ijerph-12-03962.pdf>

Yang X, Li L, Wang J, Huang J, Lu S. Cardiovascular mortality associated with low and high temperatures: determinants of inter-region vulnerability in China. International journal of environmental research and public health [Internet]. 2015 [citado 8 sep 2016]; 12(6). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4483679/pdf/ijerph-12-05918.pdf>

Zhang K, Chen TH, Begley CE. Impact of the 2011 heat wave on mortality and emergency department visits in Houston, Texas. Environmental health: a global access science source [Internet]. 2015 [citado 8 sep 2016]; 14. Disponible en: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4417210/pdf/12940_2014_Article_847.pdf

Bases de datos consultadas

ClinicalKey®



PubMed.gov



ScienceDirect



Descriptores

DeCS

CALOR /efectos adversos

MeSH

HOT TEMPERATURE/adverse effects

Límites:

Fecha de publicación: 2013- 2016

Idiomas:

Español/Ingles

Publicaciones académicas (arbitradas)

Texto completo: PDF/Html

Elaborado por:

Grupo Gestión de Información en Salud

*Centro Provincial Información de Ciencias Médicas Camagüey,
2016.*

<http://www.sld.cu/sitios/cpicm-cmw/>