

Prevenir la insolación

Protegerse a sí mismo y proteger a otros

La presente hoja informativa proporciona información sobre la insolación y sobre cómo protegerse a sí mismo y proteger a otros cuando hace calor afuera.

- La insolación puede afectarnos a todos, sobre todo a las poblaciones vulnerables
- El agotamiento por calor y los golpes de calor son peligrosos y a veces son mortales

Es necesario estar atento a los signos de insolación para poder tomar medidas para ayudarse a sí mismo y ayudar a otros. Es importante **aprender** cuáles son los signos de advertencia de los calambres por calor, agotamiento por calor y **buscar** estos signos.

Tipos de insolación

Signos de agotamiento por calor

- Exceso de sudor
- Dolor de cabeza
- Debilidad
- Exceso de cansancio
- Mareo
- Náusea o vómitos
- Calambres musculares



Signos de un golpe de calor

- Temperatura corporal muy alta
- Piel enrojecida, caliente y seca (sin sudor)
- Pulso fuerte y acelerado
- Dolor de cabeza
- Mareo
- Náusea
- Confusión, pérdida del conocimiento

Cómo responder al agotamiento por calor

- Trasladar a la persona a un lugar fresco
- Aflojar la ropa
- Aplicar paños fríos en el cuerpo o darle un baño de agua fría
- Darle agua fría para beber

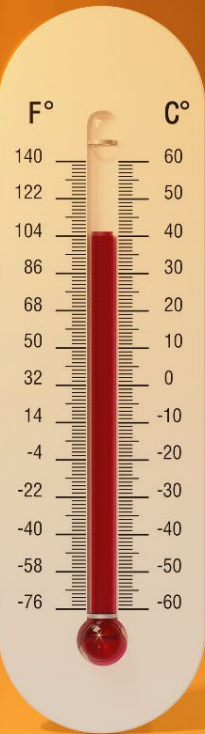
Buscar atención médica si se presentan cualquiera de los siguientes síntomas:

- La persona vomita o no puede beber
- Los síntomas empeoran
- Los síntomas duran más de una hora

Cómo responder a un golpe de calor

**Buscar de inmediato atención médica
Llamar sin demora al 9-1-1**

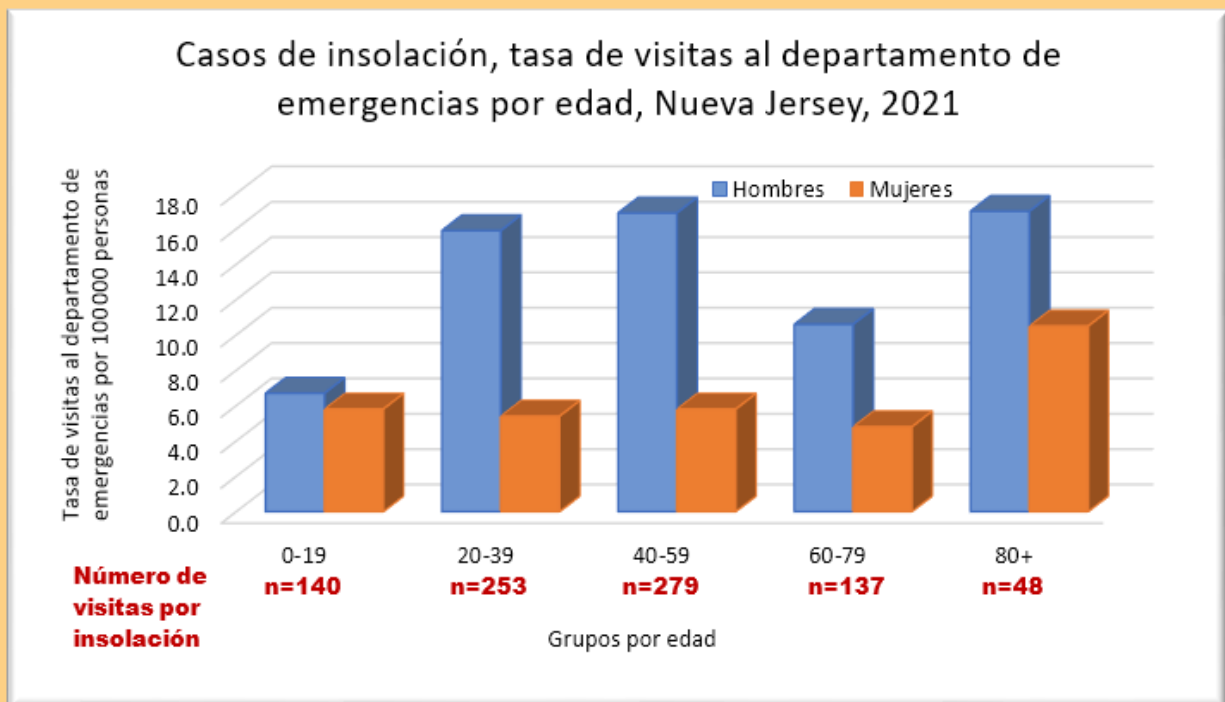
- Trasladar a la persona a un lugar más fresco
- Ayudar a bajar la temperatura corporal con paños fríos o baño frío



¿Quiénes están más propensos a la insolación?

- Mayores de 65 años
- Trabajadores al aire libre
- Bebés y niños
- Personas que viven solas
- Personas sin aire acondicionado
- Personas con una afección crónica (p. ej., diabetes, enfermedad cardiovascular y enfermedad respiratoria)
- Personas que toman ciertos medicamentos

Desglose por sexo y edad de las 857 personas que acudieron al departamento de emergencias en Nueva Jersey en 2021



Medidas a tomar para prevenir la insolación

Hay que tener cuidado con los automóviles en el calor. Es importante nunca dejar solos en un automóvil estacionado a los niños, personas con discapacidad, ancianos o mascotas, incluso por poco tiempo. En un día de 27 °C (80 °F), la temperatura en el interior del automóvil puede alcanzar los 38 °C (100 °F) en menos de 10 minutos.

Niños, personas con discapacidad y mascotas en automóviles

- En solo **dos minutos** las temperaturas en el interior del automóvil pueden llegar a ser peligrosas.
- Incluso las personas muy cuidadosas y atentas pueden olvidar de que haya un niño o una mascota dentro del vehículo. Es importante siempre verificar que los niños y las mascotas estén fuera del automóvil antes de cerrarlo con seguro y marcharse.
- Es importante enseñar a los niños que es peligroso jugar en los automóviles. Las llaves deben guardarse fuera del alcance de los niños.
- Se recomienda dejar en casa las mascotas siempre que sea posible.



La temperatura corporal de los niños sube cinco veces más rápido que la de las personas adulta.

Es importante nunca dejar en un auto estacionado a un bebé, niño o mascota.

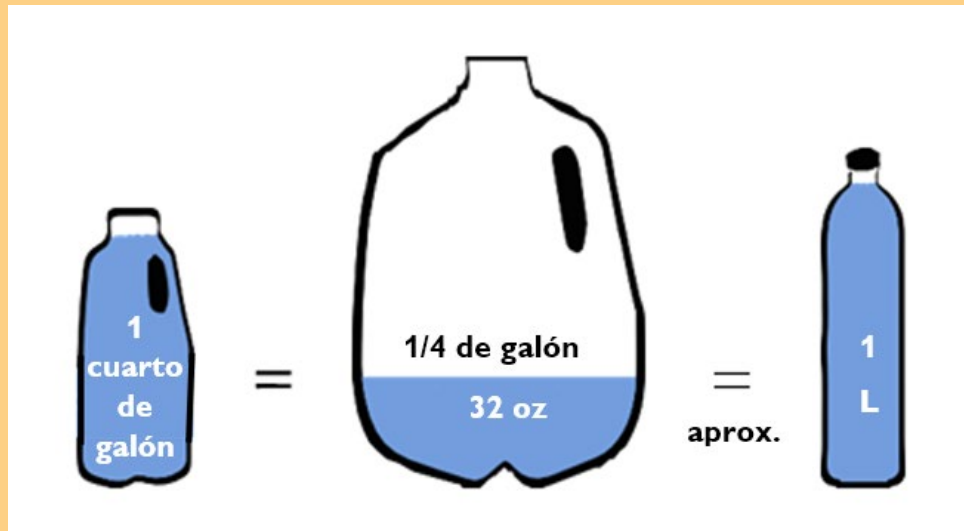
Deben evitarse las horas más calurosas del día. Las actividades al aire libre deben programarse con cuidado para evitar las horas pico del día. Se recomienda usar ropa ligera, suelta y de colores claros, y descansar con frecuencia en espacios climatizados. Debe evitarse la luz solar directa.

Es importante vigilar a los vecinos y seres queridos. En caso de un evento de calor extremo, se recomienda verificar que los vecinos y seres queridos estén bien, y buscar signos de insolación, sobre todo si la persona es de edad avanzada o vive sola.



Las personas sin aire acondicionado o de poblaciones vulnerables deben llamar al **NJ 2-1-1** o consultar www.nj211.org/nj-cooling-centers para obtener información sobre los centros de enfriamiento, o pueden acudir a la Oficina de Gestión de Emergencias en el condado en que viven.

Es importante mantenerse hidratado. Se recomienda beber más agua de lo normal y tomar líquidos antes de tener sed. Deben evitarse el alcohol y los líquidos con alto contenido de azúcar o cafeína. También es importante ingerir de forma regular comidas que repongan la sal perdida por el sudor. Si hay que trabajar o realizar actividades en el calor, debe tomarse casi un litro (cuarto de galón) de agua por hora.



Es importante mantenerse informado. Se recomienda suscribirse a un servicio de alertas de texto o correo electrónico para recibir avisos del condado o de la oficina de gestión de emergencias a nivel local. Debe prestarse atención al pronóstico del tiempo cuando haga calor o se declare un estado de emergencia por el calor. Muchas aplicaciones de celular para el pronóstico del tiempo transmiten información sobre los avisos de calor emitidos por el Servicio Nacional de Meteorología (NWS).

Debe protegerse a sí mismo y proteger a sus empleados si trabajan al aire libre

Para los trabajadores al aire libre. Se recomienda consultar el sitio web sobre el estrés térmico del Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH), que forma parte de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), en www.cdc.gov/niosh/topics/heatstress/default.htm para obtener medidas y recomendaciones integrales para poder proteger a los trabajadores de la insolación. Puede obtenerse información sobre otras medidas de protección visitando la [Alerta de Peligro de la OSHA](#) y en: bit.ly/3J83gX4 y bit.ly/3IMpsV4.

Otros recursos y enlaces a otros recursos, en español si están disponibles

Asociación Médica Veterinaria Estadounidense (AVMA), *Pets in Vehicles*: bit.ly/AVMA-pets-in-cars

Academia Estadounidense de Pediatría (AAP), *Prevent Child Deaths in Hot Cars*: bit.ly/41BD0JL

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), Signos y síntomas de advertencia de enfermedades relacionadas con el calor: <https://www.cdc.gov/es/disasters/extremeheat/warning.html>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), El calor extremo, <https://www.cdc.gov/es/disasters/extremeheat/index.html>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), Consejos para prevenir las enfermedades relacionadas con el calor: <https://www.cdc.gov/es/disasters/extremeheat/heattips.html>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), *Heat Stress and Hydration*: [cdc.gov/niosh/mining/userfiles/works/pdfs/2017-126.pdf](https://www.cdc.gov/niosh/mining/userfiles/works/pdfs/2017-126.pdf)

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), Cómo proteger del calor extremo a los grupos vulnerables: <https://www.cdc.gov/es/disasters/extremeheat/specificgroups.html>

Seguimiento de la Salud Pública Ambiental de Nueva Jersey (NJ EPHT), *Climate Page*: bit.ly/3bWg7hb

Datos para la Evaluación de la Salud en Nueva Jersey (NJ SHAD), *Health Indicator Report of Hospitalization and Emergency Department Visits for HRI*: bit.ly/3kUFeFy

Oficina Nacional de Administración Oceánica y Atmosférica (NOAA), *Keep your pets cool*: bit.ly/NWS-Keep-pets-cool

Servicio Nacional de Meteorología (NWS), *Children, Pets, and Vehicles*: weather.gov/safety/heat-children-pets

Ready.gov, Calor extremo: <https://www.ready.gov/es/calor-extremo>