

CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA LOS ADULTOS MAYORES DURANTE EL CLIMA CALIENTE

Todos sabemos que los climas calientes pueden ser peligrosos. Esto es especialmente verdad para los adultos mayores. Cada verano, cerca de 200 americanos mueren de problemas de salud causados por mucho calor y humedad. La mayoría de esas personas son individuos de 50 años o mayores. Altas temperaturas son más propensas a causar problemas de salud para adultos mayores por variadas razones. Estas razones incluyen cambios físicos relacionados con el envejecimiento en el cuerpo, condiciones crónicas de salud, y hasta efectos secundarios de algunas medicinas.

MANTENIENDOSE SEGURO CUANDO ESTA MUY CALIENTE

90°

Cuando la temperatura asciende por encima de 90 grados Fahrenheit, adultos mayores deben ser proactivos y tomar precauciones. Averigüe la temperatura de afuera en los días de verano. Si esta está por encima de los 90 grados, deben tomar en consideración los siguientes consejos:

- **MANTEGASE FUERA DEL SOL** si le es posible. Si le es posible espere hasta que el sol desaparezca o espere hasta temprano en la siguiente mañana. Ajustando cuando usted sale afuera puede significar un cambio de varios grados.
- **AIRE ACONDICIONADO ES SU AMIGO.** Manténgase en espacios con aire acondicionado. Si no tiene aire acondicionado, entonces vaya a un lugar que si tiene aire acondicionado. Lea un libro en la biblioteca, camine en las galerías de las tiendas, vaya al cine, o encuéntrese con sus amigos en un centro para adultos mayores. (NOTA: El programa federal de asistencia de energía a los de entrada monetarias bajas (LI-HEAP) ayuda a personas de 65 o más años que tienen entradas económicas limitadas con el pago de aires acondicionados y pagos de otras utilidades. Para contactarlos llame al 1-866-674-6327.)
- **MANTENGASE HIDRATADO.** Tome abundante cantidad de agua fresca, jugos claros y otros líquidos que no contengan alcohol o cafeína. Alcohol y cafeína lo pueden deshidratar.
- **VISTASE APROPIADAMENTE.** Siempre que pueda trate de verse con ropa holgada y de colores claros (las ropas oscuras absorben calor). ¡Use un sombrero ligero con alas anchas y usted está vistiendo como un profesional! Esos simples cambios le pueden ayudar a mantenerse fresco y evitar quemaduras de sol.
- **REFRESQUESE:** Tome vanos tibios (no muy fríos ni muy calientes) así como duchas o vanos de esponja cuando tenga calor. Si no tiene el tiempo, entonces use una toalla de mano o toalla con agua fresca y colóquelos en sus muñecas, tobillos, axilas, y su cuello.
- **¿ALGUIEN HA DICHO QUEMADURA SOLAR?** Use crema contra el sol de amplio espectro factor (SPF) de 15 o más alto.

Como identificar y tratar problemas de salud causados por el calor

Es importante reconocer cuando el clima caluroso le está enfermando y cuando buscar ayuda. Aquí tiene una lista de los problemas causados por el calor:

Deshidratación

¿QUE ES ESTO? Perdida de agua de su cuerpo. Puede ser muy seria si no es tratada.

SIGNOS DE AVISO Debilidad, dolor de cabeza, calambres musculares, mareos, confusión y perdida del conocimiento.

¿QUE DEBE HACER? Llame a su proveedor de salud o al 911. Mientras tanto tome mucha agua y si es posibles líquidos de deportes como Atorada que contiene importantes sales llamados “electrolitos.” Dentro de otras cosas, electrolitos juegan un papel regulando sus pulsaciones del corazón. Su cuerpo pierde electrolitos cuando usted está deshidratado.

Golpe o ataque de calor

¿QUE ES ESTO? Un aumento de temperatura de su cuerpo. Esto puede ser mortal.

SIGNOS DE AVISO Una temperatura de su cuerpo de 103 grados o más; enrojecimiento, calor y piel seca; pulso rápido; dolor de cabeza; mareos; náusea; vómitos; confusión o pérdida del conocimiento.

¿QUE DEBE HACER? Llame al 911 inmediatamente. Muévase a un sitio fresco y de sombreado y desvístase o afloje sus ropas más gruesas. Si es posible, humedézcase con agua fresca o póngase ropa mojadas con agua fresca en sus muñecas, tobillos, axilas o sobacos, cuello para bajar su temperatura. Trate de ver si puede tomar agua o líquidos deportivos. **NOTA:** Si usted está cuidando a alguien con ataque de calor, solo dele de beber o tomar solo si están despiertos y pueden tragar.

Cansancio por el calor (exhausto)

¿QUE ES ESTO? Un problema de salud causado por calor y deshidratación. Si no es tratado esto puede llegar a un ataque de calor; (vea mas arriba).

SIGNOS DE AVISO Sudoración profusa o no sudar, calambres musculares, cansancio, debilidad, palidez, piel fría y húmeda, mareos, dolor de cabeza, náusea o vómitos, pulso rápido y débil, y perdida del conocimiento.

¿QUE DEBE HACER? Sin dilatarse, muévase a un sitio fresco y sombreado y beba o tome muchos líquidos frescos tales como agua o bebidas deportivas. Llame al 911 de una vez si tiene presión alta o problemas del corazón o si no se mejora rápidamente después de tomar líquidos frescos o estar en un área sombreada.

Calor y síncope

¿QUE ES ESTO? Perdida del conocimiento causado por altas temperaturas.

SIGNOS DE AVISO Mareos o confusión.

¿QUE DEBE HACER? Acuestese y levante los pies y tome o beba mucha agua y otros líquidos frescos.