

EL CALOR

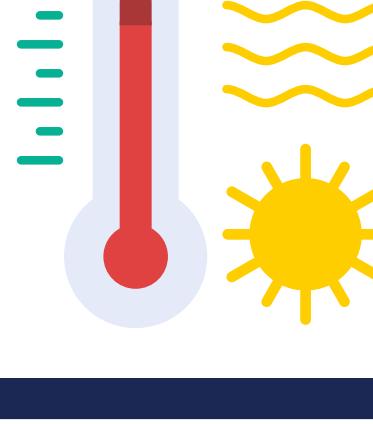
Y LAS PERSONAS MAYORES



SECCIÓN DE ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

¿QUÉ ES LA OLA DE CALOR?

La ola u ola de calor es un periodo de temperatura excesiva, casi siempre combinada con humedad, que se mantiene durante varios días consecutivos.



Efectos en la población



- Insolación
- Desmayos
- Golpe de calor
- Deshidratación
- Diarreas
- Enfermedades en la piel
- Agotamiento
- Calambres
- Aturdimiento

¿Cómo identificar que estoy sufriendo un golpe de calor?

- Dolor de cabeza
- Convulsiones
- Confusión
- Náuseas
- Sudoración excesiva
- Pérdida del conocimiento
- Mareos
- Pulso rápido
- Piel seca y caliente

SI TIENES ALGUNO DE ESTOS SÍNTOMAS,
TOMA AGUA Y DATE UNA DUCHA FRÍA O
APLICA COMPRESAS FRÍAS EN DISTINTAS
PARTES DEL CUERPO.

¿CÓMO AFECTA EL CALOR AL ADULTO MAYOR?

- En la vejez, las glándulas sudoríparas se vuelven menos eficaces: se hace más difícil expulsar el calor.
- El cuerpo aumenta el flujo sanguíneo en la piel para expulsar el calor interno, esto requiere que el corazón trabaje de cuatro a seis veces más.
- Medicamentos que limitan el sudar como: antidepresivos, antihistamínicos, diuréticos y laxantes.
- Si eres diabético, el azúcar en la sangre se concentra más cuando estás deshidratado, provocando que sea más difícil controlar la azúcar en la sangre.

Protégete



- Toma líquidos antes de sentir sed.
- Se creativo, utiliza frutas o bebidas con electrolitos para refrescarte.



- Viste con ropa ligera, ancha y de colores claros.
- Utiliza protector solar.
- Usa un sombrero holgado y gafas solares.



- Consulta las temperaturas pronosticadas.
- Evita exponerte al sol de 11:00 a.m. a 4:00 p.m.
- No permanezca en un vehículo con las ventanas cerradas.



La hidratación desempeña un papel importante, se necesita líquido para producir el sudor que te enfriá. También es esencial para mantener las células y los órganos funcionando.

¡Mantente informado!

envejecimiento.saludable@salud.pr.gov

787-765-2929, ext. 4538



DEPARTAMENTO DE

SALUD

GOBIERNO DE PUERTO RICO