

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:



Mantenerse bien hidratado y beber mucha agua.



Limitar el tiempo bajo el sol, especialmente entre las 10am y las 4pm, 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.



Mantener las ventanas cerradas y las cortinas o persianas bajas durante el calor del día; abra las ventanas por la tarde o por la noche, cuando el aire exterior sea más fresco.



Trasladarse a habitaciones más frescas durante el calor del día.



Durante un episodio de calor, una buena forma de refrescarse es darse un baño o una ducha.

Riesgos del sol en verano

Muchos medicamentos, incluidos algunos antipsicóticos y antidepresivos, pueden aumentar la sensibilidad al sol, con el riesgo de quemaduras solares graves y un riesgo potencialmente de cáncer de piel. Puede evitar estos riesgos haciendo lo siguiente:

- Quédese en casa o no pase mucho tiempo en el sol.
- Lleve ropa que le cubra los brazos y las piernas y un sombrero cuando esté expuesto al sol.
- Utilice un protector solar de amplio espectro con un factor de protección solar (SPF, por sus siglas en inglés) de 30 o superior. Aplíquelo según las indicaciones.

Riesgos de la calidad del aire

- Esté atento a la calidad del aire y consulte los avisos que le indican cuándo el nivel de contaminación atmosférica puede dificultar la respiración, especialmente si padece alguna enfermedad respiratoria.
- Tome las medidas recomendadas para reducir la exposición, como permanecer en interiores y evitar el ejercicio o el esfuerzo prolongado cuando esté al aire libre.

Almacenamiento de medicamentos

El calor y la humedad pueden alterar la potencia de sus medicamentos. Guárdelos en un lugar fresco y seco, protegidos de la luz solar directa.



Estado de New Jersey

Mikie Sherrill, Gobernadora
Dr. Dale G. Caldwell, Vicegobernador



Departamento de Servicios Humanos

Dr. Stephen Cha, Comisionado

Riesgos del calor y el sol en verano al tomar medicamentos psiquiátricos



NEW JERSEY HUMAN SERVICES

DMHAS

Division of Mental Health and Addiction Services

Departamento de Servicios Humanos de NJ

DIVISIÓN DE SALUD MENTAL Y ADICCIONES

Medicamentos psiquiátricos que afectan la regulación del calor corporal

Los medicamentos psiquiátricos pueden afectar a la capacidad del organismo para regular su propia temperatura en climas cálidos y húmedos, lo que aumenta el riesgo de un aumento excesivo de la temperatura corporal o de deshidratación, lo cual puede ser mortal.

Los adultos mayores de 65 años de edad, las personas con trastornos de salud conductual y enfermedades crónicas (por ejemplo, enfermedades cardíacas y pulmonares, diabetes, alcoholismo y otros trastornos por consumo de sustancias) son especialmente vulnerables a las enfermedades relacionadas con el calor.

Los antipsicóticos y muchos otros medicamentos comunes (litio, diuréticos, antidepresivos, anticolinérgicos y ciertos medicamentos para la hipertensión y la diabetes tipo 2 en tratamiento oral) se asocian con enfermedades relacionadas con el calor.

Algunos ejemplos de medicamentos psiquiátricos que aumentan el riesgo de padecer enfermedades relacionadas con el calor son:

Nombre de marca

Abilify, Aristada
Caplyta
Clozaril
Geodon
Haldol
Invega
Latuda
Prolixin
Risperdal
Seroquel
Thorazine
Vraylar
Zyprexa
Zolof
Effexor
Xanax
Ritalin
Elavil

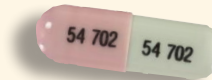
Nombre común

Aripiprazole
Lumateperone
Clozapine
Ziprasidone
Haloperidol
Paliperidone
Lurasidone
Fluphenazine
Risperidone
Quetiapine
Chlorpromazine
Cariprazine
Olanzapine
Sertraline
Venlafaxine
Alprazolam
Methylphenidate
Amitriptyline



Litio

Las personas que toman litio deben tener especial cuidado cuando hace calor. Dado que el litio es una sal, si se pierde mucho líquido rápidamente a través de la sudoración cuando hace calor, el nivel de litio puede aumentar rápidamente. Acuda inmediatamente al médico si presenta síntomas de intoxicación por litio (nivel demasiado alto), entre los que se incluyen mareos, inestabilidad, temblores, dificultad para hablar, letargo y confusión.



Prevención de las enfermedades relacionadas con el calor

El agotamiento por calor es una afección común y puede producirse antes de que se declaren situaciones de emergencia por “calor extremo”. El agotamiento por calor se debe a una sudoración excesiva y a una reposición insuficiente de líquidos y sales que puede comenzar con calambres por calor (espasmos musculares molestos) y agravarse. Dado que el cuerpo es incapaz de enfriarse adecuadamente, esta afección, si no se trata, puede derivar en un golpe de calor.

El golpe de calor es la afección más grave relacionada con el calor y constituye una emergencia médica en la que la temperatura corporal aumenta peligrosamente y el cuerpo ya no es capaz de regular su temperatura. En caso de golpe de calor, los síntomas del agotamiento por calor se agravan y pueden producirse confusión grave o agitación. El golpe de calor suele producirse durante las olas de calor y puede provocar la muerte si la persona no es trasladada a un lugar fresco y atendida de inmediato.

Señas y síntomas del agotamiento por calor

- Irritabilidad o cambio en el comportamiento
- Temperatura baja o normal
- Presión sanguínea levemente baja
- Pulso y latidos rápidos y completos
- Piel pálida y fría
- Sudoración profusa
- Mareo, dolor de cabeza y debilidad
- Náuseas y vómitos
- Calambres en el abdomen y las piernas

Tratamiento de las enfermedades relacionadas con el calor

- Trasladarse a un lugar más fresco lo antes posible
- Beba agua; la reposición oral de electrolitos puede ser útil tras un sudor intenso (a menos que su médico le haya recomendado evitar la sal).
- Parar toda actividad y descansar
- Si los síntomas aumentan o provocan confusión, convulsiones o inconsciencia, llame al 911, ya que son signos de un golpe de calor potencialmente mortal.