



## Seguridad para la población en etapa perinatal durante el calor extremo

### Safety for the Perinatal Population During Extreme Heat

El calor y la humedad pueden aumentar durante los meses de verano, lo que hace que se sienta más calor de lo normal en el exterior. El calor extremo se produce cuando el calor y la humedad son mucho más elevados de lo que se espera en un día normal de verano.

El calor extremo puede ser nocivo para la salud de cualquier persona, pero las personas que están embarazadas o han tenido un bebé en las últimas 6 semanas pueden tener un mayor riesgo. El peso que se gana normalmente durante el embarazo puede hacer que sea más difícil para el cuerpo mantener una temperatura corporal segura al hacer calor, lo que puede provocar una enfermedad relacionada con el calor.

El calor extremo puede aumentar el riesgo de un parto prematuro, de que el bebé nazca con peso bajo y de un mortinato.

Al protegerse del calor extremo, puede ayudar a reducir estos riesgos.

Si experimenta síntomas relacionados con el calor o un aumento de las contracciones, es importante que hable con su matrona, médico de familia u obstetra. También puede llamar a HealthLink BC al **8-1-1** a cualquier hora para hablar con una enfermera certificada.

#### ¿Qué puede hacer para mantenerse a salvo?

##### Mantenga un espacio fresco

- Encienda el aire acondicionado (AC) si dispone de uno. Una temperatura inferior a 26 °C es segura para la mayoría de las personas

- Vaya a los centros de refrigeración locales o a los espacios comunitarios como las bibliotecas o los centros comerciales
- Duerma en la habitación más fresca de su casa, aunque esta no sea su dormitorio
- Cierre las ventanas durante el calor del día para retener el aire más fresco en el interior
- Cubra las ventanas con persianas, toldos, cortinas, mantas o sábanas para impedir que entre el sol durante el día
- Si la temperatura baja por la noche y es seguro, abra las ventanas para que entre el aire fresco
- Si dispone de un ventilador, utilícelo para hacer circular el aire por la habitación. Tenga en cuenta que los ventiladores podrían no ayudar a reducir la temperatura corporal cuando hace mucho calor
- Apague las luces y los aparatos electrónicos que no estén en uso para evitar cualquier calor adicional
- Utilice el horno o la cocina lo menos posible, ya que esto puede propagar el calor por toda la casa

##### Mantenga el cuerpo fresco e hidratado

- Beba mucha agua y otros líquidos (alrededor de 3 o 4 litros de agua al día), especialmente si está en periodo de lactancia
- Evite tomar grandes cantidades de bebidas con cafeína, azucaradas o edulcoradas artificialmente y bebidas alcohólicas

- Coma frutas y verduras. Tienen un alto contenido de agua y pueden ayudar a mantener la hidratación corporal
- Tome una ducha o baño fresco o pruebe a darse un baño de esponja o a lavarse los pies
- Pruebe a usar una envoltura o compresa fría
- Lleve ropa clara, holgada y que transpire, gafas de sol y un sombrero de ala ancha si está al aire libre. Aunque la ropa de color claro se recomienda para mantener el frescor, no proporciona tanta protección contra los rayos del sol como la ropa de color más oscuro
- Proteja la piel expuesta utilizando un protector solar de amplio espectro y con un factor de protección solar (FPS) de al menos 30

Si está en periodo de lactancia, intente limitar su consumo de cafeína a 300 mg por día (alrededor de 1 taza y media de café) y no consuma alcohol.

Si sigue amamantando a otro niño durante el embarazo, es importante que mantenga una hidratación adecuada. Pruebe a tomar una bebida fresca sin alcohol y baja en azúcar durante cada toma, además de otras bebidas a lo largo del día.

### **Manténgase lejos del calor**

- Si tiene que salir al exterior, intente permanecer en zonas más frescas, como parques grandes y sombreados o espacios que estén cerca de grandes masas de agua
- Intente planificar las actividades, como hacer recados, durante las horas más frescas de la mañana y la noche. Esto podría hacer que sea más fácil estar en un lugar fresco durante las horas más calurosas del día
- Si trabaja al aire libre o en un entorno que no cuente con un buen sistema de climatización, como un aire acondicionado, hable con un proveedor de asistencia sanitaria o con un responsable de la seguridad en el lugar de

trabajo para saber qué medidas existen para reducir el riesgo de una enfermedad relacionada con el calor

### **¿Cuáles son los síntomas de la enfermedad relacionada con el calor de leve a moderada?**

Entre los síntomas de la enfermedad relacionada con el calor de leve a moderada se incluyen:

- Irritabilidad
- Sed
- Ritmo cardíaco acelerado incluso en reposo
- Malestar general
- Sudoración abundante
- Calambres musculares
- Sarpullido
- Hinchazón, especialmente en manos y pies
- Fatiga y debilidad
- Mareo
- Dolor de cabeza
- Orinar menos y la orina es muy oscura
- Temperatura corporal superior a los 38 °C (100 °F)

Cuando se detectan a tiempo, la mayoría de las enfermedades leves o moderadas relacionadas con el calor, a veces llamadas agotamiento por calor, pueden tratarse en casa. Si muestra signos de una enfermedad leve o moderada relacionada con el calor, empiece a refrescarse de inmediato. Si sus síntomas duran más de 1 hora, cambian, se agravan o le preocupan, consulte con un proveedor de asistencia sanitaria.

### **¿Cuáles son los síntomas de la enfermedad grave relacionada con el calor?**

Entre los síntomas de la enfermedad grave relacionada con el calor se incluyen:

- Piel caliente y enrojecida o muy pálida
- Falta de sudoración
- Náuseas y/o vómitos intensos
- Desmayo o pérdida de conocimiento
- Aumento de la frecuencia cardíaca y respiración rápida y superficial
- Confusión inusual y disminución de la lucidez mental
- Dificultad para hablar
- Problemas inusuales de coordinación
- Orinar muy poco y la orina es muy oscura
- Temperatura corporal superior a los 39 °C (102 °F)

Llame al **9-1-1** si sospecha que se trata de una enfermedad grave relacionada con el calor, y siga intentando enfriar al individuo hasta que llegue la ayuda.

Consulte a su proveedor de asistencia sanitaria o vaya al hospital de inmediato si tiene estos signos de trabajo de parto prematuro:

- Un chorro o goteo de fluido o sangrado que sigue saliendo de la vagina después de ir al baño
- Dolores estomacales o calambres fuertes que no desaparecen
- Dolor o presión inusual en la región lumbar
- Contracciones que no desaparecen cuando camina, descansa o toma una ducha caliente
- Una sensación de que algo no está bien

## Nuevo sistema de alerta por calor de B.C.

El Sistema de Alerta y Respuesta ante el Calor de B.C., o BC HARS, define dos categorías de episodios de calor: Alerta por calor, y la más peligrosa, emergencia por calor extremo. Estas se activan por rangos de temperatura específicos

para iniciar las acciones de respuesta recomendadas. El Ministerio de Medio Ambiente y Cambio Climático de Canadá emite las alertas y usted puede suscribirse para recibir notificaciones automáticas sobre el calor en sus teléfonos inteligentes a través de la aplicación [WeatherCAN](#) para una ubicación determinada o todas las ubicaciones preseleccionadas.

## Para más información

Para obtener más información sobre el calor extremo, consulte:

[https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/public-safety-and-emergency-services/emergency-preparedness-response-recovery/embc/preparedbc/preparedbc-guides/preparedbc\\_extreme\\_heat\\_guide.pdf](https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/public-safety-and-emergency-services/emergency-preparedness-response-recovery/embc/preparedbc/preparedbc-guides/preparedbc_extreme_heat_guide.pdf)

Para obtener más información sobre las enfermedades relacionadas con el calor y la seguridad de los niños durante el calor extremo, consulte:

- [HealthLinkBC File #35 Enfermedad relacionada con el calor](#)
- [HealthLinkBC File #35b Seguridad para bebés y niños pequeños durante el calor extremo](#)

Para obtener más información sobre los alimentos y las bebidas que deben limitarse o evitarse durante el embarazo o la lactancia, visite:

- [La mejor oportunidad para su bebé](#)
- [HealthLinkBC File #38d Embarazo y consumo de alcohol](#)