

## Prepárese para eventos de calor extremo

Los adultos de más de 65 años se consideran una población en riesgo durante los eventos de calor extremo. El riesgo elevado puede estar relacionado con afecciones médicas crónicas, medicamentos que alteran la respuesta del cuerpo al calor y/o la mala calidad del aire causada por el calor extremo.

**A continuación, se presentan síntomas a los que debe estar atento y que indican una enfermedad relacionada con el calor.**



### Calambres por calor

- Los síntomas incluyen dolores musculares y espasmos que generalmente ocurren en las piernas o el abdomen

### Edema por calor

- Los síntomas incluyen hinchazón que generalmente ocurre en las piernas, los tobillos o los pies

### Agotamiento por calor

- Los síntomas incluyen piel fría, húmeda, pálida o enrojecida, náuseas, mareos, dolor de cabeza, debilidad y/o agotamiento

### Golpe de calor

- Los síntomas incluyen temperatura corporal extremadamente alta, piel caliente y roja (seca o húmeda), pérdida del conocimiento, cambios en el nivel de respuesta, pulso rápido y débil, respiración rápida y superficial, vómitos, confusión y/o convulsiones
- El golpe de calor es una emergencia médica. Llame al 9-1-1 de inmediato.

Para obtener más información sobre cómo reconocer y tratar las enfermedades relacionadas con el calor, visite <https://www.mass.gov/info-details/prevent-and-treat-heat-related-illness> o llame a su proveedor médico.



## Lista de verificación para cuidadores

Si usted es cuidador o tiene a un adulto mayor como amigo, vecino o ser querido, los CDC recomiendan revisar cómo está el adulto mayor dos veces al día durante los eventos de calor extremo.

Cuando revise cómo está el adulto mayor, use lo siguiente como lista de verificación:

- ¿Cuál es la temperatura interior y exterior donde se encuentra?
- ¿Está bebiendo suficiente agua y tomando medidas para mantenerse hidratado? (Las personas que toman diuréticos, o que limitan la ingesta de agua por razones médicas, deben preguntarle a su médico cuánta agua consumir cuando hace calor).
- ¿Tiene acceso a aire acondicionado y/o a un lugar fresco?
- ¿Sabe adónde ir si su hogar está demasiado caliente y tiene transporte a un lugar fresco?
- ¿Cómo se siente? ¿Muestra alguna señal de estrés por calor o de enfermedad relacionada con el calor? (Consulte el reverso para ver algunas de las señales)
- ¿Tiene electricidad o hay un corte de energía? ¿Tiene equipo médico que requiere energía eléctrica o medicamentos que requieren refrigeración? (p. ej., concentradores de oxígeno, equipo de movilidad, insulina, etc.)



**Obtenga más información:**

[www.mass.gov/info-details/preparing-for-extreme-heat](http://www.mass.gov/info-details/preparing-for-extreme-heat)