



# 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 puede suponer un mayor riesgo para las personas que están embarazadas o han tenido un bebé en las últimas 6 semanas, sobre todo si no tienen acceso a un ambiente interior fresco. 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 enfermedades relacionadas con el calor.

El calor puede acumularse en el interior cuando las temperaturas exteriores son altas. Exponerse a temperaturas interiores superiores a 31 °C durante periodos prolongados puede ser peligroso.

El calor extremo puede aumentar el riesgo de complicaciones relacionadas con el embarazo. Si hace mucho calor en su casa, planifique ir a un lugar más fresco si es posible.

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 se 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
- Las temperaturas superiores a 31 °C en interiores durante periodos prolongados pueden ser peligrosas
- Utilice un termómetro digital para interiores a fin de determinar cuándo hace demasiado calor en su casa
- Si no dispone de un espacio con aire acondicionado en su casa, considere la posibilidad de quedarse con amigos o familiares que tengan aire acondicionado si su casa se calienta demasiado
- 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. Intente poner una bandeja de hielo delante del ventilador. Tenga en cuenta que los ventiladores no

ayudan a bajar 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, incluso si no siente sed
- Evite tomar grandes cantidades de bebidas con cafeína, azucaradas o edulcoradas artificialmente y bebidas alcohólicas
- Consuma frutas y verduras. Estas 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. También puede utilizar un pulverizador personal con agua fría
- Pruebe a usar una envoltura o compresa fría. También puede llevar un pañuelo o una camisa húmedos
- Use una sábana húmeda por la noche
- Póngase 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
- Reduzca sus niveles de actividad y evite realizar actividades intensas

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. Intente 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 y ventiladas, como parques grandes y sombreados o espacios con fuentes de agua y muchos árboles
- Intente planificar las actividades, como asistir a citas o hacer recados, durante las horas más frescas de la mañana y la noche. De este modo, será más fácil permanecer en un lugar fresco durante las horas más calurosas del día
- Si trabaja al aire libre o en un entorno que no cuenta 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 o sequedad en la boca
- Ritmo cardíaco acelerado incluso en reposo
- Malestar general
- Sudoración abundante
- Calambres musculares
- Erupción por calor o edema por calor (hinchazón)
- Hinchazón, especialmente en manos y pies
- Fatiga, debilidad y malestar
- Sensación de mareo o vértigo
- Dolor de cabeza
- Desorientación
- Orinar menos y la orina es muy oscura
- Temperatura corporal superior a 38 °C (100 °F)

- Náuseas que son nuevas o diferentes de cualquier tipo de náusea preexistente en el embarazo

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 a un proveedor de asistencia sanitaria. Si no tiene claros sus síntomas, puede llamar a HealthLink BC al **8-1-1** en cualquier momento para hablar con una enfermera certificada.

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

Entre los síntomas de una 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
- Sensación de letargo
- Dificultad para hablar
- Problemas inusuales de coordinación
- Orinar muy poco y la orina es muy oscura
- Temperatura corporal superior a 39 °C (102 °F)

Llame al **9-1-1** o al número local de emergencias si sospecha que se trata de una enfermedad grave relacionada con el calor y siga intentando enfriarse o enfriar a la persona a la que cuida hasta que llegue la ayuda. Mientras espera a que llegue la ayuda, enfríe a la persona haciendo lo siguiente:

- Si puede, trasládelo a un lugar fresco;
- Quítele el exceso de ropa;

- Aplique agua fría, toallas húmedas o compresas de hielo alrededor del cuerpo, especialmente en el cuello, las axilas y la ingle.

Los signos de una enfermedad relacionada con el calor también pueden ser similares a los de otras complicaciones que pueden surgir en el embarazo y el posparto. Muchas personas embarazadas tienen la tensión arterial más baja al principio del embarazo. Las temperaturas altas llevan la sangre hacia la piel para eliminar el exceso de calor, lo que puede reducir aún más la tensión arterial. Esto puede provocar dolores de cabeza, sensación de mareo o incluso desmayos. Cualquiera de los síntomas de una enfermedad relacionada con el calor puede empeorar si la persona padece afecciones subyacentes como obesidad, enfermedad renal o problemas cardíacos.

Consulte a su proveedor de asistencia sanitaria o vaya al hospital de inmediato si experimenta algo de lo siguiente:

- Disminución del movimiento fetal
- 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

Muchas personas embarazadas experimentan contracciones de Braxton Hicks (o tensión en el abdomen que aparece y desaparece). La deshidratación puede empeorarlas. No se ha demostrado que el calor provoque un parto prematuro. Aun así, es importante que cualquier persona que experimente más tensión de lo habitual en el abdomen se someta a una revisión por parte de su matrona, médico u obstetra.

### Sistema de alerta por calor de BC

El Sistema de Alerta y Respuesta ante el Calor de BC, o BC HARS, define dos categorías de episodios de calor: Alerta por calor (heat warning), y la más

peligrosa, emergencia por calor extremo (heat emergency). Estas se activan por rangos de temperatura específicos para iniciar las acciones de respuesta recomendadas. El Environment and Climate Change Canada (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 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](#)

Para obtener información sobre el parto prematuro, consulte el siguiente documento:

- [HealthLink BC File Parto prematuro](#)

---

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) o visite su unidad local de Salud Pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan emergencia), vea [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico de asistencia para personas sordas o con problemas de audición es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.