



Signos de Enfermedad Relacionada con el Calor en Adultos Mayores Guía de Referencia para Personal y Voluntarios

Signos de Golpe de Calor

Las personas mayores que viven en hogares o apartamentos sin aire acondicionado o ventiladores están en mayor riesgo de enfermedades relacionadas con el calor. Las personas que se deshidratan o las que tienen enfermedades o el alcoholismo también están en alto riesgo. Los signos de golpe de calor incluyen:

- Desmayo (posiblemente la primera señal) o quedar inconsciente
- Un cambio en el comportamiento: confusión, agitación, asombroso, ser gruñón o actuar de forma extraña
- Temperatura corporal por encima de 104 oF (40 oC)
- Piel seca y enrojecida y un pulso fuerte y rápido o un pulso lento y débil
- No sudar incluso si hace calor

Si sospecha que alguien está sufriendo de una enfermedad relacionada con el calor Llame al 911

- Luego, saque a la persona del calor y entre en un lugar sombreado, con aire acondicionado u otro lugar fresco. Invítelos a acostarse.
- Si la persona puede tragar de forma segura, ofrezca líquidos como agua y jugos de frutas o verduras, pero no alcohol o cafeína.
- Aplique un paño frío y húmedo en las muñecas, el cuello, las axilas y la ingle. Estos son lugares donde la sangre pasa cerca de la superficie de la piel, y un paño frío puede ayudar a enfriar la sangre.
- Anime a la persona a ducharse, bañarse o esponjarse con agua fría si es seguro hacerlo.

Los Centros de Enfriamiento están disponibles en todo el Condado de Ventura. Las horas de funcionamiento varían por sitio. Para obtener una lista de sitios operativos, visite <https://211ventura.org/disaster-resources/>. Todos los sitios están siguiendo los protocolos de distanciamiento social y están tomando otras Precauciones para COVID-19. Llame a un sitio antes de confirmar las horas de operación.