

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:

- * Evitar el sobreesfuerzo, particularmente durante las 10am y las 2pm, cuando los rayos del sol son más intensos.
- * Aplicarse protector solar de amplio espectro con un valor de Factor de protección solar (SPF) de 15 o superior. Aplicar según las instrucciones.
- * Usar ropa de colores claros, que no le apriete y un sombrero para minimizar la piel expuesta al sol.
- * Mantener las ventanas, cortinas, parasoles y persianas cerradas durante el calor del día; abrir las ventanas al atardecer o la noche cuando el aire afuera esté más fresco.
- * Mudarse a habitaciones más frescas durante el calor del día.
- * Tomar abundante líquido.
- * Si no lleva una dieta baja en sal, las bebidas deportivas o los snacks salados pueden ayudar a reemplazar la sal que se pierde al transpirar.



Medicamentos antipsicóticos

Nombre comercial	Nombre genérico
Abilify, Aristada	Aripiprazole
Caplyta	Lumateperone
Clozaril, Fazaclor, Versacloz	Clozapine
Fanapt	Iloperidone
Geodon	Ziprasidone
Haldol	Haloperidol
Invega	Paliperidone
Latuda	Lurasidone
Loxitane*	Loxapine
Moban*	Molindone
Navane*	Thiothixene
Prolixin*	Fluphenazine
Nuplazid	Pimavanserin
Orap	Pimozide
Mellaril*	Thioridazine
Rexulti	Brexipiprazole
Risperdal	Risperidone
Saphris	Asenapine
Seroquel	Quetiapine
Stelazine*	Trifluoperazine
Thorazine*	Chlorpromazine
Trilafon*	Perphenazine
Vraylar	Cariprazine
Zyprexa/Relprevv	Olanzapine

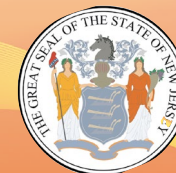
(*) La versión de marca ya no está disponible en los Estados Unidos.



Departamento de Servicios Humanos de NJ
División de Servicios de Salud Mental y Adicciones

Departamento de Servicios Humanos de NJ
División de Servicios de Salud Mental y Adicciones

Los riesgos del calor y del sol en verano al tomar medicamentos psiquiátricos



Estado de New Jersey
Phil Murphy, Gobernador
Sheila Oliver, Vice Gobernadora

Departamento de Servicios Humanos
Carole Johnson, Comisionada

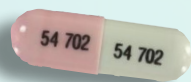
Medicamentos antipsicóticos que afectan la regulación del calor corporal

Los medicamentos antipsicóticos pueden afectar la capacidad del cuerpo de regular su propia temperatura. Cuando el tiempo está caluroso y húmedo, los individuos que toman tranquilizantes fuertes están en riesgo de alcanzar una temperatura corporal excesiva (o hipertermia), que puede ser fatal. Los individuos con afecciones médicas crónicas son especialmente vulnerables (por ejemplo, los que sufren de enfermedades pulmonares o cardíacas, diabetes, alcoholismo, etc.).

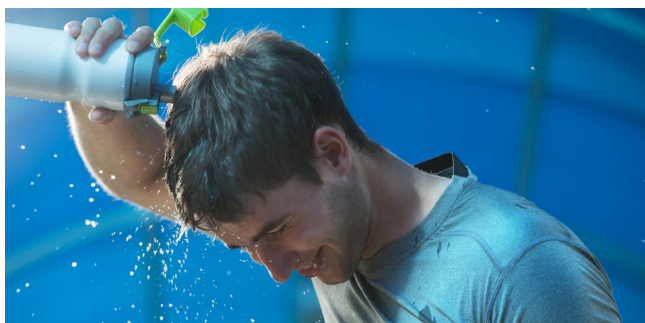
El agotamiento por calor es la afección más común relacionada con la temperatura alta. Existen más probabilidades de que ocurra en personas que realizan actividad física al aire libre durante las olas de calor.

La insolación es una afección más grave de deshidratación y pérdida de sales que ocurre mayormente durante las olas de calor y puede poner en riesgo la vida.

Litio



Los pacientes que tomen litio también necesitarán cuidarse cuando el tiempo esté caluroso. Debido a que el litio es una sal, si usted pierde mucho líquido en poco tiempo por la transpiración en días de calor, su nivel de litio puede aumentar rápido. Algunos signos de toxicidad por litio (nivel muy alto) incluyen: mareos, inestabilidad, temblores, dificultad al hablar, falta de energía y confusión. Asegúrese de mantenerse hidratado en los días de calor y vaya a un lugar cerrado para enfriarse. Si cree que tiene signos de toxicidad por litio, llame a un médico o diríjase a la sala de emergencias inmediatamente.



Agotamiento por calor

El agotamiento por calor puede ocurrir tanto en personas activas como sedentarias. Sucede de manera repentina y puede ser muy breve. Se debe llamar a un médico. La recuperación puede ser espontánea, o puede que se necesiten fluidos intravenosos para prevenir la pérdida de la consciencia.

Algunos de los síntomas de agotamiento por calor son:

- * Irritabilidad o cambio en el comportamiento
- * Temperatura baja o normal
- * Presión sanguínea levemente baja
- * Pulso y latidos rápidos y completos
- * Piel pálida y fría (puede ser gris ceniza)
- * Abundante transpiración
- * Mareo, dolor de cabeza y debilidad
- * Náuseas, vómitos.
- * Cólicos en el área abdominal o en las extremidades

Treatment

Si una persona tiene síntomas de agotamiento por calor, se debe:

- * Mover a la persona a un lugar más fresco lo antes posible
- * Darle agua u otro líquido inmediatamente (no es necesaria la sal)
- * Dejar toda actividad y descansar por un breve periodo de tiempo

Insolación

La insolación, la enfermedad más grave causada por el calor, ocurre mayormente durante las olas de calor y, si no se trata, puede llevar a la muerte. Los individuos con enfermedades crónicas son más vulnerables a una insolación.

Los síntomas de insolación incluyen:

- * Agitación, confusión, convulsiones, falta de energía, o coma (todos estos pueden ser los primeros síntomas).
- * Temperatura corporal alta (104° F o más)
- * Presión sanguínea alta al inicio (puede estar seguida de un shock que resulte en presión sanguínea baja).
- * Pulso y latidos acelerados.
- * Respiración rápida y poco profunda si la persona se está moviendo, o lenta y profunda si la persona está quieta.
- * Piel caliente, seca y enrojecida.

Tratamiento

En cuanto reconozca los signos de una insolación, tome medidas inmediatas:

- * Llame al 911 inmediatamente.
- * Afloje o quite las capas exteriores de ropa del individuo.
- * Muévelo a un lugar fresco.
- * Sumerja a la persona en agua con hielo o trate de bajarle la temperatura corporal con paños fríos o con una ducha de agua fría.
- * Realice RCP, si fuera necesario.
- * Reemplace los fluidos y el sodio solo bajo orden médica

