



Las medicinas y el calor

Para pacientes

Es importante saber qué medicamentos pueden aumentar el riesgo de problemas de salud durante eventos de calor. El personal farmacéutico o de atención médica puede revisar su lista de medicamentos y darle instrucciones para ayudarle a proteger su salud.

Medicinas que afectan el enfriamiento de su cuerpo

Algunas medicinas pueden dificultar que su cuerpo se enfríe durante eventos de calor. Estos pueden alterar la percepción de calor, bloquear las respuestas naturales de enfriamiento o afectar la capacidad de pensar con claridad. Algunos también pueden cambiar su presión arterial o causarle problemas si se deshidrata. Es importante seguir su plan de acción contra el calor para no correr riesgos. El personal que le provee atención médica también le podría dar instrucciones especiales sobre el uso de tales medicamentos en días calurosos.

Actualmente usted toma los siguientes medicamentos que pueden aumentar su riesgo de sobrecalentamiento:

- Nombre de la/s medicina/s: _____
- Instrucciones especiales: _____

Medicinas que aumentan el riesgo de deshidratación

Con algunas medicinas se puede perder más agua al orinar o sudar o sentir menos sed. El clima caluroso aumenta el riesgo de deshidratación, lo cual puede dañar los riñones y/o bajar la presión arterial y por consiguiente, producir desmayos o caídas y el riesgo de sufrir lesiones.

Actualmente usted toma los siguientes medicamentos que pueden aumentar su riesgo de deshidratación:

- Nombre de la/s medicina/s: _____
- Instrucciones especiales: _____

Cómo mantenerse en condiciones seguras

- Preste mucha atención a la cantidad de agua que bebe a lo largo del día. Es posible que necesite tomar más agua de lo habitual, aún si no tiene sed.
- **Si tiene problemas cardíacos o renales o si suele limitar la cantidad de líquidos que toma**, planifique con su doctor/a cómo puede mantener su hidratación sin consumir demasiados líquidos.

- Verifique su peso todos los días. Si baja de peso, tome más agua y electrolitos. Si aumenta de peso, quizás consumió demasiada agua y/o sal o electrolitos.
- Use una tabla de colores de orina para verificar si sufre deshidratación.
- Preste atención a su cuerpo. Si siente mareos, desmayos o su ritmo cardíaco es elevado, tal vez tenga deshidratación.

Almacenamiento de medicinas

El calor puede dañar medicamentos y dispositivos médicos y por ende, disminuyen su efectividad. La mayoría debe almacenarse a temperatura ambiente (59-86° F / 15-30° C), aunque algunos, como la insulina, los medicamentos biológicos o los antibióticos líquidos para menores, deben refrigerarse. Sin embargo, durante una emergencia, la insulina puede mantenerse sin refrigerar a unos 59-86° F / 15-30° C hasta por 28 días sin perder su efectividad. No use insulina que se haya congelado. Consulte con su personal farmacéutico o lea las instrucciones de sus medicamentos para saber cómo almacenarlos.

Sugerencias para proteger las medicinas contra el calor

- Almacenarlas en un lugar fresco, seco y oscuro.
- Mantenerlas alejadas de la luz solar directa.
- No dejarlas en el interior de automóviles a temperaturas elevadas.
- Protéjalas del calor al viajar.
- Cuando reciba medicinas por correo, llévelas al interior rápidamente.
 - Tenga un cuidado especial con los medicamentos que salvan vidas, tales como EpiPens, nitroglicerina, glucagón o naloxona. Si esas medicinas se dañan por el calor, posiblemente no servirán en una emergencia.
- Si necesita transportar medicamentos que generalmente se almacenan en un refrigerador:
 - Manténgalos lo más frescos posible, idealmente en una hielera aislante o bolsa térmica.
 - Si usa una hielera, **no coloque sus medicamentos directamente encima del hielo** porque podrían dañarse si se congelan.

Prepárese para cortes de energía eléctrica (apagones)

Si tiene medicamentos que deben almacenarse en el refrigerador, prepare un plan de alerno en caso de que se interrumpa la energía durante mucho tiempo. Si su refrigerador se queda sin suministro, quizás tenga que encontrar otras formas de mantener sus medicamentos lo más fríos posible.

- **Tenga una nevera de reserva:** Tenga una hielera aislante en casa o llévela consigo si necesita irse. Dicha alternativa puede ayudarle a proteger sus medicamentos incluso si no se pueden almacenar a las temperaturas recomendadas.
- **Monitoree las temperaturas:** Considere la opción de conseguir un termómetro de precio accesible (\$10 o menos) para el interior del refrigerador que le permita verificar si los medicamentos se mantienen fríos durante un corte de energía.

Si sus medicinas se calientan o si cree que podrían haberse dañado por el calor o por almacenamiento inadecuado, hable con su personal farmacéutico para que le indiquen si necesitan ser reemplazadas y le ayuden a conseguirlas de ser necesario.

