



Hoja de recomendaciones para pacientes con EPOC o asma

Mantenerse seguro cuando hace calor afuera

Las altas temperaturas pueden irritar los pulmones, lo que significa que las personas con EPOC o asma deben tener cuidado cuando las temperaturas son altas. Siga estos pasos para mantenerse seguro durante el clima de calor.

- 1. Sepa cuándo las altas temperaturas pueden poner en riesgo su salud.** Para obtener su pronóstico local, use la aplicación meteorológica de su teléfono o vaya a weather.com y escriba su ciudad o código postal en el cuadro de búsqueda en la parte superior de la pantalla. Busque un aviso o advertencia de calor.

Aplicación del teléfono



weather.com



Las alertas meteorológicas aparecerán en las zonas marcadas en rojo (incluidos los avisos y advertencias de calor)

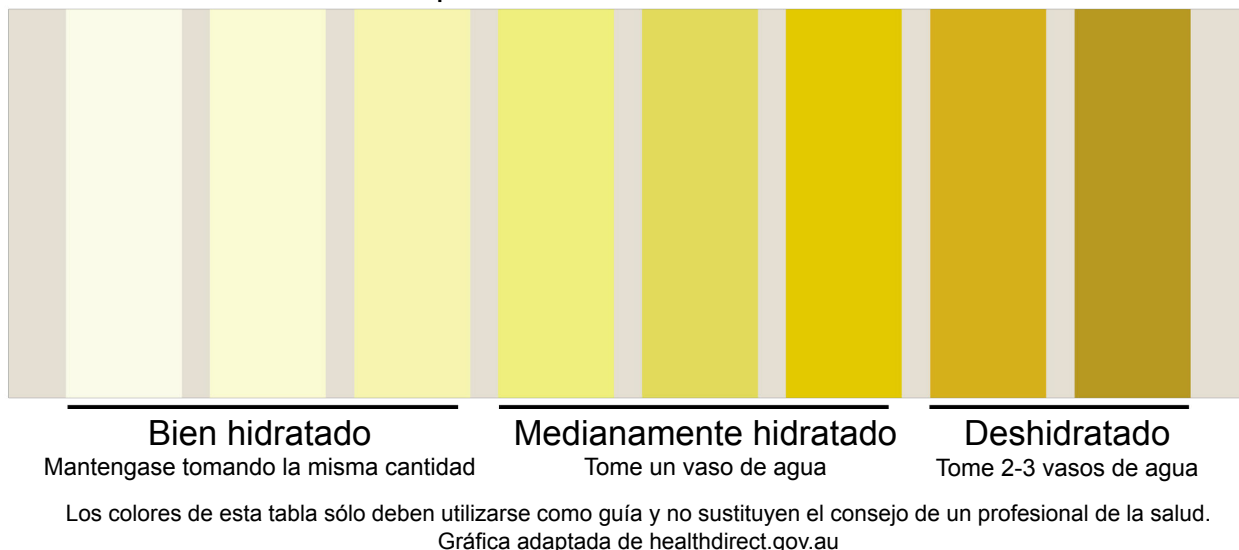
También puede sintonizar el pronóstico del tiempo local en la televisión o la radio para escuchar anuncios de un aviso de calor o una advertencia de calor extremo.

Si siente calor, incluso si no hay un aviso de calor o una advertencia de calor, use las siguientes recomendaciones para mantenerse seguro.

- 2. Tome agua para ayudar a su cuerpo a manejar el calor.** Evite las bebidas azucaradas, el alcohol y la cafeína en el café, el té, las bebidas energéticas y algunas bebidas deportivas que tienen altas cantidades de azúcar y / o cafeína. Coma alimentos ligeros y fáciles de digerir, como frutas o ensaladas.

Para la mayoría de las personas, cuando su orina es de color amarillo claro o transparente, usted está bien hidratado. Si su orina es oscura, necesita beber más (vea la tabla a continuación). Sin embargo, si usted está en diálisis o toma diuréticos (por ejemplo, píldoras de agua), hable con su proveedor acerca de la cantidad de agua que debe beber cuando hace calor afuera.

Tabla de colores de la orina para evaluar la hidratación

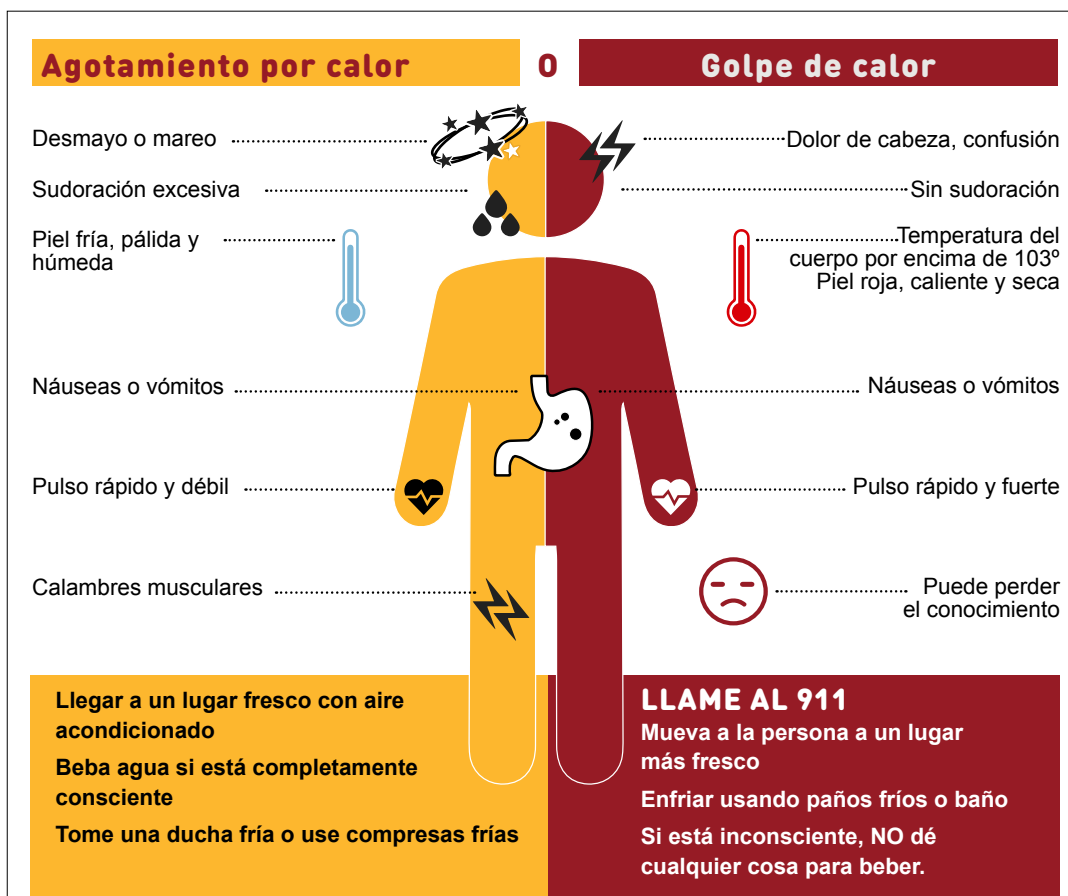


- 3. Tome sus medicamentos según lo recetado, a menos que su proveedor se lo indique.** Muchos medicamentos pueden afectar la capacidad de su cuerpo para lidiar con el calor. Estos incluyen medicamentos para la presión arterial alta (inhibidores de la ECA, bloqueadores de los receptores de angiotensina/BRA o bloqueadores beta), medicamentos para la depresión y la ansiedad (inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina / ISRS) o antipsicóticos como quetiapina (Seroquel), risperidona (Risperdal) y olanzapina (Zyprexa), entre otros. Si está tomando alguno de estos, asegúrese de seguir el resto de los consejos de esta hoja para mantenerse fresco y seguro.
- 4. Confíe en el Índice de Calidad del Aire (AQI).** El AQI mide la contaminación del aire. Puede encontrar el AQI en la aplicación meteorológica de su teléfono o yendo a airnow.gov y escribiendo su código postal. Si el AQI es inferior a 50, puede estar seguro al aire libre. Hable con su proveedor médico sobre lo que debe hacer si el AQI es superior a 50.

Conceptos básicos de AQI para la contaminación por ozono y partículas

Valor AQI	Descripción de los riesgos sanitarios de la calidad del aire
0 a 50 Bueno	La contaminación atmosférica plantea poco o ningún riesgo.
51 a 100 Moderado	La contaminación atmosférica puede ser un riesgo para algunas personas muy sensibles a ella.
101 a 150 Insalubre para grupos sensibles	Las personas sensibles a la contaminación atmosférica pueden experimentar efectos sobre la salud.
151 a 200 Insalubre	Las personas con buena salud pueden enfermarse. Las personas sensibles a la contaminación atmosférica pueden tener efectos más graves sobre la salud.
201 a 300 Muy insalubre	La contaminación atmosférica es perjudicial para todos.
301 o más Peligroso	La contaminación atmosférica es una emergencia para todos.

5. **Use agua fría en su cuerpo: tome un baño o ducha fría o humedezca los paños para un baño de esponja.** Los abanicos pueden volverse menos efectivos para enfriar en una temperatura por encima de 95 ° F (especialmente en entornos de baja humedad). Sin embargo, si moja su piel con una toalla húmeda o un atomizador mientras usa el ventilador, pueden ser una forma costo-efectiva de mantenerse fresco.
6. **Haga actividades al aire libre cuando las temperaturas sean más bajas, generalmente antes de las 11 am o después de las 6 pm.** Si trabaja al aire libre o cerca de una fuente de calor como una parrilla, horno o caldera, tome descansos frecuentes para descansar y rehidratarse en un área sombreada o con aire acondicionado, y discuta un plan de seguridad contra el calor con su empleador.
7. **La vestimenta es clave.** Use ropa holgada, liviana y de colores claros. Use protector solar y un sombrero cuando esté afuera.
8. **Conozca las señales cuando su cuerpo le diga que hace demasiado calor.** Vea la figura a continuación para saber qué hacer cuando su cuerpo se calienta demasiado.



Adaptado del Servicio Meteorológico Nacional y los CDC de EE. UU.

