



Hoja de consejos para pacientes con retos de salud mental

Manténgase seguro cuando hace calor afuera

Los días calurosos pueden exacerbar síntomas de trastornos de salud mental. También puede ser más difícil dormir cuando hace calor, y la falta de sueño nos hace irritables y también puede empeorar los síntomas de los trastornos de salud mental. Además, muchos medicamentos utilizados para tratar condiciones de salud mental pueden dificultar que su cuerpo controle su temperatura cuando hace calor afuera. Siga estas recomendaciones para mantenerse seguro.

- 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](https://www.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)

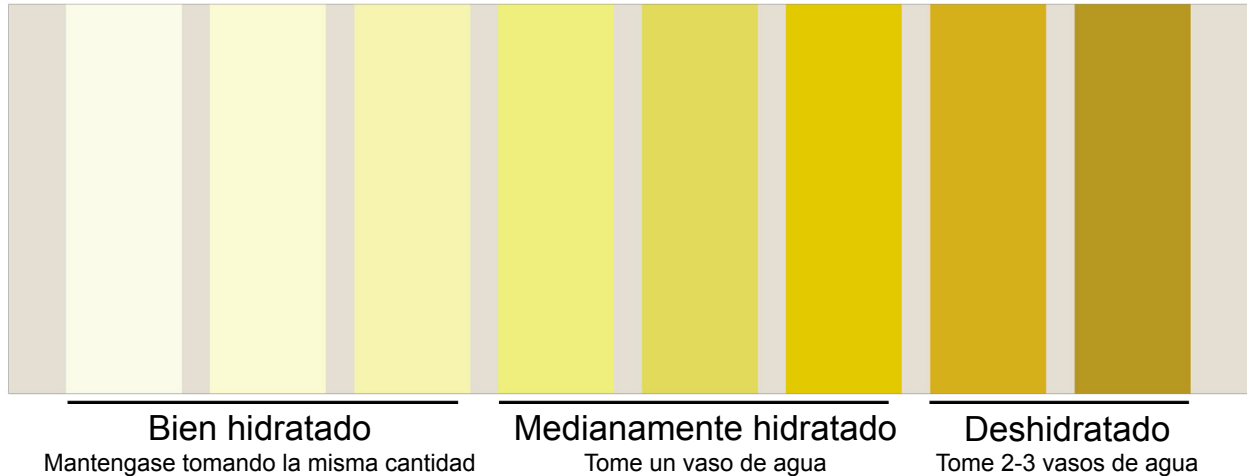
También puede sintonizar el pronóstico del tiempo local en la televisión o la radio para escuchar anuncios de aviso de calor o advertencia de calor extremo.

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

- 2. Beba algo 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). Si está en diálisis o toma diuréticos (ejemplo, píldoras de agua), hable con su proveedor acerca de cuánta agua debe beber cuando hace calor afuera.

Tabla de colores de la orina para evaluar la hidratación

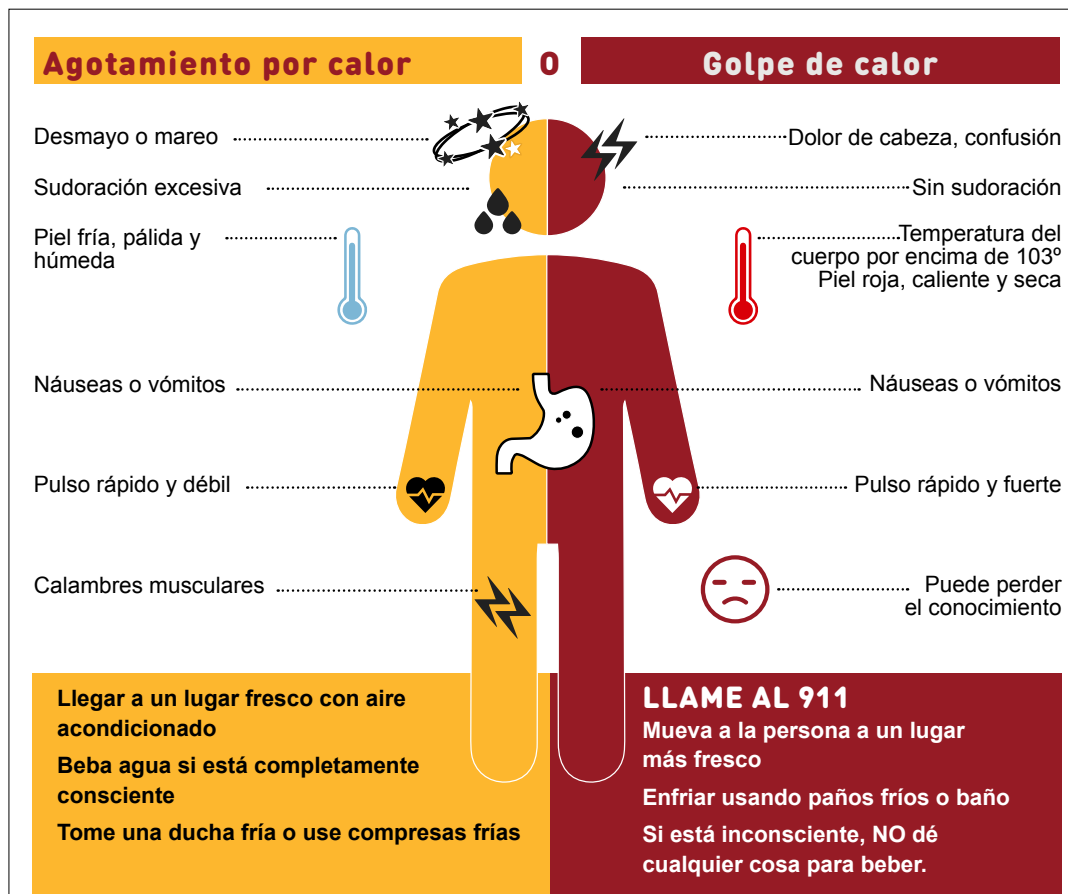


Los colores de esta tabla sólo deben utilizarse como guía y no sustituyen el consejo de un profesional de la salud.
Gráfica adaptada de healthdirect.gov.au

Es especialmente importante beber mucha agua durante el clima caluroso si está tomando algún medicamento antipsicótico. Consulte la recomendación 3 a continuación para obtener más información.

- 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 depresión y la ansiedad (como inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina/ISRS, inhibidores de la recaptación de serotonina-norepinefrina/IRSN, antidepresivos tricíclicos/ATC), antipsicóticos como quetiapina (Seroquel), risperidona (Risperdal) y olanzapina (Zyprexa), así como medicamentos para la presión arterial alta (inhibidores de la ECA, bloqueadores de los receptores de angiotensina/BRA o betabloqueantes), entre otros. Si está tomando alguno de estos, asegúrese de seguir el resto de las recomendaciones de esta hoja para mantenerse fresco y seguro.
- 4. 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 enfriarlo 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.

5. **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 con sombra o con aire acondicionado, y discuta un plan de seguridad contra el calor con su empleador.
6. **La vestimenta es clave.** Use ropa holgada, liviana y de colores claros. Use protector solar y un sombrero cuando esté afuera, ya que las quemaduras solares pueden hacer que sea más difícil mantenerse fresco.
7. **Sepa dónde ir para mantenerse fresco.** Si no puede mantener la temperatura en su hogar por debajo de alrededor de 80 ° F, sepa a dónde irá para mantenerse seguro cuando haga calor afuera. Esto podría ser la casa de un vecino, un lugar de culto, un centro comunitario, un edificio local designado como centro de enfriamiento o incluso un área con sombra en un parque local..
8. **Conozca las señales cuando su cuerpo le diga que hace demasiado calor.** Vea la figura a continuación para saber qué hacer si su cuerpo está demasiado caliente.



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

