

# Heat Stroke Stats and Facts – Spanish

## HECHOS

### Los factores aumentan su riesgo:

1. La edad. Su capacidad para hacer frente al calor extremo depende de la fuerza de su sistema nervioso central. En los más jóvenes, el sistema nervioso central no está completamente desarrollado, y en los adultos mayores de 65 años, el sistema nervioso central comienza a deteriorarse, lo que hace que su cuerpo sea menos capaz de hacer frente a los cambios de temperatura corporal. Ambos grupos de edad suelen tener dificultades para mantenerse hidratados, lo que también aumenta el riesgo.
2. Esfuerzo en tiempo caluroso. El entrenamiento militar y la participación en deportes, como el fútbol o las carreras de larga distancia, en tiempo caluroso son algunas de las situaciones que pueden provocar un golpe de calor.
3. Exposición repentina al calor. Puedes ser más susceptible de sufrir una enfermedad relacionada con el calor si te expones a un aumento repentino de la temperatura, como durante una ola de calor a principios del verano o si viajas a un clima más cálido.
4. Limite la actividad durante al menos varios días para permitir que se aclimate al cambio. Sin embargo, es posible que siga teniendo un mayor riesgo de sufrir un golpe de calor hasta que haya experimentado varias semanas de temperaturas más altas.
5. La falta de aire acondicionado. Los ventiladores pueden hacer que te sientas mejor, pero durante el tiempo de calor sostenido, el aire acondicionado es la forma más eficaz de refrescarse y reducir la humedad.
6. Ciertas condiciones de salud. Ciertas enfermedades crónicas, como las cardíacas o pulmonares, pueden aumentar el riesgo

de sufrir un golpe de calor. También pueden serlo la obesidad, el sedentarismo y los antecedentes de golpes de calor.

## ESTADÍSTICAS

- Entre 1979 y 2013 se produjeron más de 9.000 muertes documentadas por golpes de calor. Se cree que esta cifra es realmente mayor, pero algunas muertes no se documentaron como causadas por un golpe de calor en los certificados de defunción.
- Según la OSHA, 18 personas murieron en 2014 debido a problemas relacionados con el calor.
- Sin tratamiento, aproximadamente el 80% de las personas con golpes de calor mueren.
- Una temperatura corporal central de 40 C (104 F) o superior, obtenida con un termómetro rectal, es un signo de golpe de calor.
- En los últimos 30 años se ha registrado una tasa media de una muerte por golpe de calor por cada 2 millones de personas en los Estados Unidos.
- El número de muertes por golpe de calor ha aumentado desde el año 2000, y la mayoría de las muertes por golpe de calor corresponden a personas mayores.