Consejos para el calor del verano

El consumo de sustancias en combinación con el calor del verano puede representar riesgos adicionales para la salud. Es importante identificar los síntomas de las enfermedades causadas por el calor y conocer las medidas para mantenerse fresco, lo cual puede ayudar a garantizar su bienestar.

Síntomas de agotamiento por calor

- Sudoración intensa
- Sensación de debilidad
- Sensación de cansancio
- Sensación de mareo/desmayo
- Náuseas/vómitos

¡La insolación es una emergencia médica! Llame al 911 y comience a enfriar a la persona mientras espera ayuda.

Síntomas de insolación

El cuerpo se nota caliente al tacto o la persona se encuentra en un entorno cálido, MÁS cualquiera de los siguientes síntomas:

- Pérdida del conocimiento
- Tambaleos
- Agitación
- Confusión/dificultad para hablar
- Convulsiones

Reducción de daños: sustancias + calor extremo

- El uso de protección solar: protector solar, sombreros, gafas de sol o sombrillas
- minimizar la mezcla de sustancias o usarlas con menos frecuencia
- utilizar un sistema de compañeros para vigilar a otras personas que puedan estar consumiendo
- la deshidratación puede dificultar la inyección y aumentar la probabilidad de pincharse en vano
- evitar compartir pipas si se tienen los labios agrietados o llagas abiertas
- intentar mantener la calma y descansar, ya que el aumento del estrés corporal puede empeorar los síntomas
- el calor puede agravar los síntomas de salud mental y alterar el sueño, lo que agrava los síntomas

Procure permanecer en lugares frescos o a la sombra si es posible.

Manténgase hidratado. Beba bastante agua, no espere hasta tener sed.

Descansar, especialmente durante las horas más calurosas del día.

¿Por qué el consumo de sustancias en altas temperaturas aumenta el riesgo?

- Reduce la capacidad del cuerpo para controlar su propia temperatura
- Aumenta la temperatura interna del cuerpo
- Dificulta reconocer los síntomas de sobrecalentamiento y deshidratación
- Puede provocar sudoración excesiva