

Más que importa: advertencias sobre el calor y seguridad

Con el Dr. Jason Sreedhar y el Dr. Benjamin Aiken

MÁQUINA GENERADA POR GOOGLE TRANSLATE

Diane (00:01):

Luisiana en verano es una palabra: calurosa. Ayúdese a protegerse de las altas temperaturas en este episodio de More That Matters.

Clay (00:17):

Gracias por acompañarnos en otro episodio de More That Matters. Hoy tenemos dos invitados especiales, el Dr. Jason Sreedhar y el Dr. Benjamin Aiken. Ambos son médicos de urgencias en el University Medical Center de Nueva Orleans. Estamos muy emocionados de discutir un tema con el que todos en Luisiana pueden identificarse: el calor. Gracias por acompañarnos, caballeros. Empecemos por el principio. (Risitas) Vemos muchos avisos de calor en Luisiana durante los meses de verano. ¿Puede explicar qué se considera un aviso de calor y quién lo declara?

Dr. Aiken (00:53):

Puedo empezar tomando este, y mi nombre es Dr. Aiken. Gracias chicos por la presentación. Por lo tanto, el Servicio Meteorológico Nacional emite un aviso de calor y se declara cuando la temperatura es de 103 grados Fahrenheit o más o cuando el índice de calor es de 108 grados Fahrenheit o más. Y creo que definiré el índice de calor un poco más tarde y daré más información sobre cómo podemos calcular eso.

Diane (01:31):

Y, ya sabes, muchas veces, cuando escuchamos la radio o miramos la televisión, surgen un par de cosas. Algunos términos técnicos que la gente a veces parece confundir. Y es muy, muy importante que sepamos la diferencia entre una advertencia de calor y una advertencia de calor excesivo porque existen diferencias específicas que todo el mundo debe conocer. ¿Es eso correcto?

Dr. Aiken (02:02):

Sí. Exactamente. Entonces, una advertencia de calor es como dije, una temperatura determinada es 103 grados Fahrenheit, y una advertencia de calor excesivo es un poco más extrema, en el extremo más extremo de eso. Entonces, una temperatura de 105 grados Fahrenheit o más o cuando el índice de calor es de 113 grados Fahrenheit, um, o más. Y el año pasado, establecimos el número récord de advertencias de exceso de calor, de cinco en 2010 a 12 en 2023.

Diane (02:40):

Guau.

Clay (02:40):

Caray.

Dr. Aiken (02:41):

Lo cual es bastante preocupante, ya sabes, en un lapso de 13 años, haber duplicado la cantidad de advertencias de calor excesivo que hemos tenido. Y realmente hemos visto esto en el Departamento de Emergencias con la cantidad de presentaciones de enfermedades relacionadas con el calor que vemos a diario, especialmente una vez que llega agosto, se convierte en algo bastante frecuente. Y podemos ver esto también en los gráficos de las presentaciones a lo largo de los años con una tendencia al alza. Um, entonces, um, definitivamente es algo que se ha vuelto más generalizado en la vida cotidiana, y especialmente en el mundo médico.

Diane (03:24):

Y, ya sabes, aquí en Luisiana, a todos nos gusta estar afuera en el verano y tú simplemente...

Clay (03:30):

Bueno, lo hicimos.

Diane (03:32):

Sí. Nosotros- (riendo) Bueno, sí. Pero cuando... Por eso es importante prestar atención a la palabrería de estas advertencias, avisos, ¿qué has-?

Clay (03:40):

Sí.

Diane (03:41):

... para que no se encuentre, como dijo el Dr. Aiken, en la sala de emergencias. No quieres estar allí, así que ese es el desafío.

Clay (03:48):

Sí.

Diane (03:48):

... que tenemos aquí, por eso traemos este podcast porque creemos que es muy importante para la gente. Esto no puede ser ruido blanco. Estos, ya sabes, estos avisos y advertencias, no pueden simplemente pasar desapercibidos porque, oh, es verano en Luisiana. No. Es más que eso, Clay.

Clay (04:05):

Sí. Pensé que el año pasado fue una anomalía.

Diane (04:09):

Mmm.

Clay (04:09):

Yo estaba como, "Sí. Ya sabes, hace calor aquí, pero sí, normalmente no tenemos una serie de días de 100 grados con toda esta humedad. Ah, este año será genial".

Diane (04:17):

Mmm.

Clay (04:17):

Eh, no tanto.

Diane (04:18):

Bien.

Clay (04:19):

Entonces, ya saben, caballeros, mi repertorio de charlas triviales va desde el tráfico hasta el clima...

Diane (04:23):

(reír)

Clay (04:24):

... y normalmente está vacío, pero en los últimos (risas) un par de años el clima ha cambiado las reglas del juego.

Diane (04:29):

Mmmm.

Clay (04:29):

Una gran parte de eso ha sido la humedad. Todo el mundo habla de esa humedad del sur. Uh, Dr. Sreedhar, Dr. Aiken, ¿qué piensan sobre el impacto que tiene la humedad en este calor extremo?

Dr. Aiken (04:43):

Sí. Para entender cómo la humedad juega un papel en el calor extremo, creo que primero es importante entender cómo el cuerpo humano regula el calor, como todos hemos experimentado en un caluroso día de verano en Luisiana. Creo que su cuerpo casi instantáneamente comienza a sudar. Y, en realidad, la función principal del sudor es extraer el calor del cuerpo hacia las gotas de sudor que se forman en la piel, y ese calor luego se disipa en el aire mediante la evaporación del propio sudor.

Dr. Aiken (05:16):

Básicamente, esto significa que el sudor ayuda a transferir el calor de tu cuerpo al aire que te rodea. Y, en última instancia, la humedad es, y luego, al analizar cómo la humedad afecta la capacidad del cuerpo para regular el calor, la humedad es una medida de la cantidad de vapor de agua que hay en el aire. Entonces, cuanto mayor sea el porcentaje de humedad en un día determinado, mayor será la cantidad de vapor de agua en el aire y por qué se siente casi húmedo cuando caminas afuera.

Diane (05:47):

Mmmm.

Dr. Aiken (05:48):

... días de mucha humedad. Y con esto en mente, ahora podemos entender cómo la humedad afecta la capacidad del cuerpo para regular el calor. En un día con un alto porcentaje de humedad, especialmente aquí en Luisiana, todos hemos experimentado, como dije, cómo el cuerpo casi comienza a sudar de inmediato. El problema con los días de alta humedad es que el aire tiene tanto vapor de agua que no hay espacio para que el sudor se disipe.

Dr. Aiken (06:19):

Es como si quisieras intentar secarte con un trapo mojado.

Diane (06:23):

Mmmm.

Dr. Aiken (06:23):

... el sudor simplemente permanece en tu piel. Como resultado, tu cuerpo realmente no puede disipar el calor, um, porque el sudor no tiene dónde ir al aire y por lo tanto no puedes evaporar el sudor de tu piel. Básicamente, el calor simplemente permanece en la piel, y así es exactamente como medimos el índice de calor, como mencionamos anteriormente.

Dr. Aiken (06:45):

Hará más calor en Luisiana en un día de 90 grados en comparación con un día de 90 grados en Colorado donde, um, el aire es mucho más seco, porque tenemos mucha más humedad aquí. Y es más difícil para nuestros cuerpos regular el calor en ambientes con mayor humedad, por eso creo que es muy importante que delimitemos entre el aire real, ya sabes, la temperatura versus el índice de calor.

Clay (07:14):

Sí.

Dr. Aiken (07:14):

... que tiene en cuenta la humedad y nuestra capacidad para regular el calor. Um, entonces, sí.

Clay (07:21):

Es tan interesante. En agosto pasado, recuerdo que salí de aquí, hace un calor sofocante afuera, y tenía un asunto de negocios al que asistir en Phoenix. Y aunque hacía como 25 grados más, podía estar en traje y moverme cómodamente allí, relativamente cómodamente allí.

Diane (07:42):

(reír)

Clay (07:42):

Uh, dentro y fuera del vehículo al edificio, mientras que tan pronto como regresas a Luisiana, es como, "Esto es simplemente ridículo".

Diane (07:49):

Mmmm.

Clay (07:49):

Y creo que, según su punto, el papel que juega la humedad en la forma en que el calor nos impacta es muy importante.

Diane (07:56):

A veces sientes que te estás derritiendo, ¿no?

Clay (07:57):

Sí.

Diane (07:57):

Quiero decir, absolutamente lo haces. Usted sale por la mañana y, a su punto, Dr. Aiken, es decir, simplemente, simplemente lo golpea en la cara, literalmente lo golpea en la cara.

Clay (08:06):

Y entiendes eso: "Oh, pero es un calor seco".

Diane (08:08):

(reír)

Clay (08:08):

Callarse la boca.

Diane (08:08):

Sí. Mmmm.

Clay (08:10):

Bueno, ya sabes, es interesante. En cuanto a la educación, y esto está un poco fuera de lo común, pero quiero preguntarte, porque has hablado sobre algunos términos con los que la gente debería estar familiarizada. Y luego entender lo que el cuerpo hace bajo el impacto de la humedad. ¿Qué le aconsejaría a la gente que piense ahora?

Clay (08:25):

Quiero decir, en los meses de verano la gente tiende a poner a sus hijos en actividades que los mantienen al aire libre de vez en cuando. Algunos de los campamentos de verano que son a la vez deportivos. Y luego, ya sabes, los niños se reúnen de forma recreativa. ¿Hay cosas en las que los padres deberían pensar al entrar en esta nueva era de cómo es el calor, especialmente aquí en el Sur?

Dr. Sreedhar (08:45):

Está bien. Este es el Dr. Sreedhar. Sólo quería seguir adelante y tomar este. Creo que, en términos de las presentaciones que vemos relacionadas con el calor, podemos agruparlas en tres clasificaciones generales. Los repasaré un poco y lo que podemos hacer con esos tres grupos.

Dr. Sreedhar (09:01):

Um, los dos primeros con los que realmente quiero insinuar son el agotamiento por calor versus la insolación. Y aquí hay una diferencia clave que abordaré en un segundo, pero por lo demás somos más o menos iguales. Um, el agotamiento por calor será el grado más bajo de lesión por calor aquí. Um, creo que todos hemos experimentado esto. Te duele un poco la cabeza, fatiga, debilidad, cuando te levantas de repente te sientes un poco mareado y con los ojos estrellados durante unos 35 o 40 segundos antes de que puedas moverte.

Dr. Sreedhar (09:28):

La clave aquí es que, ya sabes, las personas que experimentan agotamiento por calor continúan manteniendo un estado mental normal. No se están desmayando. No están confundidos. No están alucinando. Responden preguntas normalmente.

Dr. Sreedhar (09:42):

Um, una de las precauciones aquí es que obviamente las personas corren un poco de riesgo de caerse solo con su mareo general, um, imagen, pero la forma en que recomendamos tratar esto es sacarlos, um, de la luz solar directa., adentro, idealmente donde haya ventiladores y/o aire acondicionado, um, para enfriarlos más rápido. Eh, mucha agua, para la mayoría de las personas, comenzaría con al menos, ya sabes, de 20 a 25 onzas, para personas más jóvenes y sanas menores de 40 años, ya sabes, más de Dos litros sinceramente.

Dr. Sreedhar (10:19):

Um, la otra cosa que hacemos muchas veces en el Departamento de Emergencias y con EMS, um, es colocar bolsas de hielo en sus ingles y axilas. Según las investigaciones, eso se enfría un poco más rápido. En los hogares de la mayoría de las personas no necesariamente vamos a guardar bolsas de hielo, pero, ya sabes, una bolsa de maíz congelado, guisantes congelados, espinacas congeladas, lo que sea. Es, sin duda, una buena forma de enfriarlos mucho más rápido.

Dr. Sreedhar (10:44):

Uh, entonces ese es el panorama general del agotamiento por calor. Um, el golpe de calor es un poco lo mismo. Todavía tienes esa fatiga, debilidad, dolor de cabeza y tal vez también algo de aturdimiento. La clave aquí es que se trata de personas con un estado mental alterado. Entonces tienen alucinaciones, están confundidos, no responden preguntas normalmente, al principio no parecen ser ellos mismos.

Dr. Sreedhar (11:08):

Uh, puede tener convulsiones, también puede tener algo así como rigidez muscular. Eso es algo que probablemente querremos ver en el Departamento de Emergencias más temprano que tarde. Um, solo para entrar un poco en la bioquímica, lo que está sucediendo es que a medida que la temperatura interna de nuestros cuerpos aumenta, nuestras proteínas se pliegan en configuraciones específicas para que puedan hacer el trabajo específico que están. asignado a.

Dr. Sreedhar (11:33):

Y a medida que aumenta la temperatura, se desdoblán y, por lo tanto, no pueden hacer su trabajo. Entonces, por ejemplo, las toxinas comienzan a acumularse y no continúan, ya sabes, perfundiendo nuestro cerebro también. No perfundimos nuestro corazón también. Um, también podemos sufrir muchas lesiones indirectas diferentes a partir de eso.

Dr. Sreedhar (11:50):

Um, con el agotamiento por calor versus el golpe de calor, también queríamos abordar, ya sabes, anteriormente pensábamos en esto como, ya sabes, si es solo agotamiento, entonces nos quedará algo de volumen en su suministro intravenoso, ellos Estaré sudando, mientras que en la insolación el tanque está más o menos vacío, por lo que no hay mucha sudoración.

Dr. Sreedhar (12:08):

Y, de manera realista, lo que estamos viendo estos días es que eso no necesariamente se deriva de la progresión general de la enfermedad, que el nivel de sudoración no está necesariamente correlacionado con la gravedad de la lesión. Um, y eso es particularmente importante en, ya sabes, por ejemplo, los niños, a los que llegaremos en un segundo.

Dr. Sreedhar (12:27):

A veces sus sistemas termorreguladores y mecanismos de sudoración no están completamente desarrollados. Y entonces, estar al tanto de la hidratación, asegurarnos de que estamos buscando los síntomas apropiados aquí, es clave en pediatría.

Dr. Sreedhar (12:41):

El último grupo de enfermedades al que me referiré son algunas cosas indirectas. Um, uh, como resultado de una especie de agotamiento de volumen, vemos, ya sabes, una especie de flujo sanguíneo deficiente a varios órganos diferentes en el servicio de urgencias, um, específicamente del corazón a los riñones, al hígado, al El cerebro puede ver lo que se conoce como rabdo o rabiomíolisis, que es básicamente una perfusión deficiente en los músculos que causa degradación muscular.

Dr. Sreedhar (13:06):

Um, también se pueden ver algunos cambios en los electrolitos que afectan el cerebro, um, pueden causar, ya sabes, algunas cosas bastante graves en el cerebro. Obviamente, esto es mucho más frecuente con el golpe de calor que con el agotamiento por calor. Entonces, definitivamente queremos traer a personas con insolación, um, pero cualquier cosa que parezca preocupante, estaremos más que felices de enviarla al servicio de urgencias en cualquier momento.

Clay (13:27):

Um, usted mencionó antes y yo, creo que el Dr. Aiken también habló sobre eso, su impacto. Si estuviera en un grupo, ¿hay señales tempranas que indiquen que alguien está a punto de tener un problema? Quiero decir, además de decir: "Oye, hace calor afuera", ¿hay...

Diane (13:44):

Mmmm.

Clay (13:44):

... cosas que le suceden a una persona que notarás que dice: "Oye, ¿si ves que estas son las primeras etapas de alguien que podría estar a punto de tener un problema?"

Diane (13:51):

Y como profano, ¿qué hacemos al respecto?

Clay (13:53):

Sí.

Diane (13:54):

Eso es, eso es lo importante.

Clay (13:55):

Sí.

Diane (13:55):

... simplemente no lo sabemos.

Dr. Sreedhar (13:57):

Absolutamente. Um, en términos generales, las cosas que nos van a poner en cola por algún tipo de problema de calor es, ya sabes, estamos afuera en el calor por un período prolongado de tiempo y, de repente, alguien comienza a ponerse un poco un poco débil, un poco fatigado, necesita sentarse, siente un poco de dificultad para respirar, um, le duele la cabeza, siente un poco de náuseas sin ninguna dirección realmente obvia de dónde viene, um, o, usted Ya sabes, empezando a actuar un poco raro.

Dr. Sreedhar (14:26):

Su acto es no responder las preguntas correctamente, tal vez de repente, ya sabes, de repente no puede caminar en línea recta, ese tipo de cosas es cuando empezamos a decir: "Está bien. Tal vez esto sea un problema de calor". Um, de nuevo, si lo están, si están medicándose apropiadamente, creo que es justo al menos intentar meterlos adentro, darles algunos líquidos y enfriarlos. A ver si con eso se soluciona todo.

Dr. Sreedhar (14:49):

Um, si están empezando a comportarse un poco extraño, creo que probablemente necesitemos recibir atención médica más temprano que tarde.

Dr. Aiken (14:56):

Creo que también nos puede gustar, ya sabes, poner esto en contexto. Si es así, están actuando así y también hay una advertencia de calor excesivo y hay 100 y, ya sabes, 10 grados afuera, um, creo que esas dos cosas juntas deberían ser, ya sabes, un alto índice de sospecha. Que deberíamos ser un poco más cautelosos, especialmente con estos síntomas que Jason acaba de

explicar y que podemos tomar una intervención inmediata con bastante rapidez para sacarlos del calor.

Diane (15:27):

Y creo que todos debemos ser más conscientes de lo que podría pasar, lo que puede pasar, y ser conscientes de ello. Con suerte, no es así, pero todos debemos desempeñar un papel en la protección de nosotros mismos y de nuestra familia o amigos si estamos afuera por un período de tiempo. Ya sabes, estás junto con tu familia, lo estás pasando muy bien hasta que, de repente, ya no es así. Y no tiene por qué ser así.

Diane (15:47):

Creo que eso nos llevaría a nuestra siguiente pregunta sobre cómo protegernos a nosotros mismos o a los demás de las enfermedades relacionadas con el calor. Ya sabes, tienes, ya sabes, estábamos hablando de estar hidratado y tener cuidado cuando estás fuera con tu familia, pero hay muchas personas que también trabajan afuera. Ya sabes, trabajan al aire libre para ganarse la vida, Dios los ama en verano.

Clay (16:11):

¿Yo sé, ¿verdad?

Diane (16:12):

... cuando tienen que estar afuera, ¿qué hacen ustedes, ¿cómo se protegen ustedes o alguien se protege de las enfermedades relacionadas con el calor, doctores?

Dr. Aiken (16:23):

Entonces, creo que, ya sabes, una de las más obvias es mantenerse hidratado, pero ¿qué significa eso exactamente?

Diane (16:29):

Mmmm.

Dr. Aiken (16:31):

Entonces, uno simplemente está bebiendo agua corriente. Um, y también para las personas que pasan mucho tiempo al aire libre sudando, también es beneficioso tomar bebidas como Gatorade que también contengan electrolitos. Um, y creo que otra gran cosa es ¿qué bebidas debemos evitar? Entonces, las bebidas como los refrescos, um, son, ya sabes, aunque contienen agua, también contienen cafeína, lo que consideramos un diurético que en realidad termina haciendo que orines más agua de la que realmente bebes.

Dr. Aiken (17:06):

Entonces, aunque se anuncia que estas bebidas como los refrescos son hidratantes o refrescantes, en realidad pueden terminar siendo más dañinas que limitarse a lo básico como agua, Gatorade, etc. como eso. Um, y con esto también si eres un trabajador al aire libre, alguien que, ya sabes, trabaja afuera en el pavimento o en una casa cerrada, um, como un trabajador de la construcción.

Creo que realmente es intencional tomar descansos frecuentes, intentar, ya sabes, tomar al menos un descanso cada hora para parar.

Dr. Aiken (17:49):

Uno, ponerse a la sombra y dos, simplemente tomar un trago de agua. Um, uh, creo que se requiere mucha intención para poder hacer eso, especialmente si tienes un día ocupado y mucho trabajo que realizar. Um, en estos días de mucho calor, realmente necesitamos protegernos porque en el Departamento de Emergencias, realmente vemos muchos de estos afuera, vemos muchos trabajadores al aire libre que pasan...

Diane (18:13):

Mmmm.

Dr. Aiken (18:13):

... nuestro Departamento de Emergencias, um, porque realmente son los que corren mayor riesgo.

Dr. Aiken (18:19):

Creo que, ya sabes, un par de cosas más importantes que son realmente importantes para la gente es mantenerse conectada. Entonces, uno, usando tu teléfono celular. Um, la mayoría de los teléfonos celulares tienen una aplicación meteorológica y esas aplicaciones meteorológicas normalmente te dirán si hay un aviso de calor o una advertencia de calor, um, y normalmente puedes obtener esa información, uh, con anticipación.

Dr. Aiken (18:44):

También puede consultar el clima local. Sé que en Nueva Orleans tenemos algo llamado NOLA Ready, que es una cadena de texto que ayuda a informar a la población aquí en Nueva Orleans sobre los próximos eventos relacionados con el calor, como así como otros, um, eventos climáticos extremos. Y, si su gobierno local o área tiene algún recurso como este, creo que sería extremadamente beneficioso ayudarlo a ser más proactivo, a la hora de planificar su día o su semana.

Dr. Aiken (19:24):

Um, y luego lo siguiente sería simplemente, um, ya sabes, si, si te sientes, um, te sientes sobrecalentado al entrar a alguna sombra o a un área que tenga aire acondicionado. Definitivamente, si tienes una casa o amigos que tienen una casa con aire acondicionado, esa es la mejor manera de hacerlo, pero, si no tienes acceso a eso, también puedes considerarlo público, público. Recursos como una biblioteca que es bastante confiable para ir y refrescarse.

Dr. Aiken (19:57):

Um, nuevamente, aquí en Nueva Orleans, tenemos, um, en el verano, um, una especie de estaciones de enfriamiento designadas en toda la ciudad. Um, así que estar atento a dónde están disponibles, um, creo que es muy importante estar al tanto.

Diane (20:15):

Y de nuevo, simplemente siendo consciente-

Clay (20:17):

Mmmm.

Diane (20:17):

... ser proactivo y no pensar: "Oh, esto no podría pasarme a mí". Lo sé, ya sabes, he pasado veranos aquí en el sur de Luisiana, nada ha cambiado, pero cada verano envejecemos un poco. Ya sabes, si somos un año mayores, tal vez no del todo, ya sabes, como éramos hace uno, dos o cinco años.

Clay (20:32):

Mmmm.

Diane (20:33):

Los veranos se vuelven más intensos, el calor se vuelve más intenso y solo hay que tener cuidado. Y, ya sabes, eso sería algo sobre quién tiene mayor riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con el calor. Me imagino a personas mayores y a los más jóvenes, como dijo Clay, ya sabes...

Clay (20:51):

Sí.

Diane (20:51):

... hacer deporte. Entonces, ¿podríamos analizar un poco eso, doctor?

Dr. Sreedhar (20:56):

Así que sí. Absolutamente correcto. Um, y nos referimos a eso como los extremos de la edad, pero definitivamente estamos en la misma página. Um, el grupo de menores de 18 años definitivamente estará en riesgo, eh, específicamente el grupo de menores de 10, 11 años solo porque, um, gran parte de su fisiología no está completamente desarrollada. Y entonces, ya sabes, tienen un poco menos de lo que llamamos reserva cardiopulmonar. Su... um, su corazón, sus vasos sanguíneos y sus pulmones son quizás un poco menos capaces de soportar insultos tan grandes.

Dr. Sreedhar (21:25):

Entonces, a medida que comenzamos a deshidratarlos más, no pueden compensar eso tan bien como, por ejemplo, un adulto que no tiene condiciones médicas. Um, a medida que nos adentramos en ese rango adolescente, comenzamos a entrar en el rango atlético donde estamos, uh, potencialmente afuera mucho, potencialmente esforzándonos mucho, um, y particularmente con niños en este rango de edad, uh., es difícil para ellos determinar, ya sabes, ¿estoy un poco incómodo debido a la situación atlética que estoy tratando de superar o es un problema grave y necesito buscar ayuda ahora mismo?

Dr. Sreedhar (21:57):

Y muchas veces, cuando pueden notar la diferencia entre esos dos, ya es demasiado tarde. Um, ciertamente ese grupo de menores de 18 años es un poco más. Um, el grupo de mayores de 60 años también, um, también agruparé aquí las comorbilidades crónicas, um, también el tipo de población. Um, uh, uh, a medida que envejecemos, nuestra capacidad general para que todos

nuestros órganos funcionen comienza a disminuir un poco, um, aún más si tenemos enfermedades como enfermedades cardíacas, enfermedades renales, um, usted ya sabes, asma, EPOC, ese tipo de cosas.

Dr. Sreedhar (22:28):

Entonces, ciertamente esas personas necesitan estar un poco más alerta, pueden ser más propensas a tener problemas de calor. Uh, el siguiente que abordaré es, uh, personas embarazadas, um, en parte debido al tipo de estado circulatorio durante el embarazo, ahora estás haciendo circular sangre para dos personas. Entonces, ya sabes, un pequeño insulto, una pequeña disminución afectará a dos personas en lugar de a una.

Dr. Sreedhar (22:51):

Um, también porque la relación entre la superficie corporal y el volumen disminuye un poco durante el embarazo. Y como resultado, hace que sea un poco más difícil eliminar el calor. Um, entonces retienes el calor un poco más y, uh, eres más propenso a sufrir lesiones por calor allí. Um, de los otros de los que quiero hablar, um, atletas de todas las edades.

Diane (23:13):

Mmmm.

Dr. Sreedhar (23:13):

... hablamos de esto en-

Diane (23:13):

Sí.

Dr. Sreedhar (23:14):

... el grupo de edad adolescente pero incluso como adultos.

Diane (23:16):

Sí.

Dr. Sreedhar (23:16):

Um, el consumo de alcohol ciertamente es un potente diurético. Um, entonces cualquier cerveza, vino, licor, um, realmente lo recomendaría, especialmente si estás al aire libre. Um, por cada trago, tomar un vaso pequeño de ocho onzas de agua, especialmente cierto si estás bebiendo algún tipo de bebida mixta, porque ahora tenemos el alcohol y el licor, además tenemos el azúcar en lo que sea. mezcla que tienes yendo allí.

Dr. Sreedhar (23:39):

Um, otras sustancias recreativas, específicamente los estimulantes, pueden causar, ya sabes, aumento del ritmo cardíaco, aumento del uso de los músculos. Todo eso te hará más propenso a sufrir lesiones por calor en general. Y el último al que se refirió el Dr. Aiken fue el de los trabajadores al aire libre, particularmente en el contexto de la construcción y la agricultura. Al tratar

de librar esta batalla, necesito usar EPP para protegerme de los químicos, las sustancias industriales que estoy usando versus hace mucho calor afuera y realmente preferiría mantenerme más abierto y ventilado. Um, y eso es particularmente difícil.

Dr. Sreedhar (24:17):

Um, solo en términos de recomendaciones para todas estas poblaciones, um, en general, simplemente estar más atentos en términos de saber dónde está la temperatura ambiente, saber cuáles son los síntomas, estar al tanto de nuestra hidratación de antemano, así como asegurarnos de que, En términos de exposición al sol, tenemos algún tipo de protección solar, bloqueador solar, cualquier cosa en ese rango. Um, y luego buscar ayuda según sea necesario.

Clay (24:42):

Sabes, eso es algo que hacemos bastante bien aquí en el sur y es mantenernos al día con el clima porque es una parte muy importante de nuestra vida diaria. Ya sabes, el clima afecta nuestro tiempo de viaje para llegar al trabajo, lo que hacemos cuando estamos en el trabajo dependiendo de la industria en la que te encuentres.

Clay (24:56):

Y creo que somos bastante buenos en eso. Hablaste del NOLA Ready. Creo que, y, ya sabes, en el área de Baton Rouge hay algo llamado Red Stick Ready, que es muy, muy similar. Y algunas comunidades lo tienen, pero incluso si no depende de dónde nos esté escuchando, regístrate en la aplicación meteorológica de su televisión local.

Diane (25:12):

Sí.

Clay (25:12):

... porque normalmente seguirán las instrucciones del Servicio Meteorológico Nacional para difundir la información. Esas aplicaciones son gratuitas.

Diane (25:19):

Mmmm.

Clay (25:19):

... y generalmente son intuitivos para hacerle saber que la tecnología juega un papel importante en todo lo que hacemos en este momento. Y entonces, creo que ese es un gran punto. Hablando de tecnología, los aires acondicionados tienen sentido del humor. Por lo general, esperan hasta la parte más calurosa del verano para empezar a decir: "Creo que necesito un día de salud mental".

Diane (25:38):

Sí. (risas)

Clay (25:39):

No voy a trabajar hoy". (risas) Y si alguien tiene problemas con su... Y no puedes verlo asintiendo hacia mí aquí. (risas) Si alguien está trabajando y tiene problemas con su aire acondicionado, Bueno, ¿qué consejos les daría? Y una cosa que recomendaría a la gente es que siempre piensen en realizar el mantenimiento mucho antes del verano. Es mucho más rentable hacer que revisen su sistema.

Diane (25:59):

Sí.

Clay (25:59):

... cuando no hace calor, tanto calor porque la gente que hace el trabajo no está tan presionada porque están, ya sabes-

Diane (26:04):

Oh sí.

Clay (26:05):

... así que siempre es bueno hacerlo. Ya es demasiado tarde mientras grabamos esto.

Diane (26:08):

Mmmm.

Clay (26:08):

... pero es una buena idea. ¿Qué piensan ustedes de eso? A la gente que tiene aire acondicionado, ¿qué les aconsejaría?

Dr. Sreedhar (26:12):

Sí. Definitivamente estoy de acuerdo con eso. Definitivamente, pecaría por el lado del mantenimiento en lugar de que se estropee y luego tenga un problema. Um, algunas de las peores lesiones clave que vemos aquí son personas a las que los servicios de emergencias médicas las traen después de ser encontradas dentro de una casa, o el aire acondicionado está roto.

Clay (26:27):

Sí.

Diane (26:27):

Sí.

Dr. Sreedhar (26:27):

... El aire acondicionado no está encendido, el aire acondicionado no funciona bien, eh, y es realmente desafortunado.

Clay (26:31):

Sí.

Dr. Sreedhar (26:32):

Um, en general en términos de mantenerse, uh, fresco durante, uh, durante las partes más calurosas del día, um, generalmente las peores partes del día serán entre las 10:00 a. m. y las 4:00 p. m. aproximadamente... Idealmente, ya sabes, tendrías aire acondicionado en tu propia casa, pero si eso no es posible, recomendaría, ya sabes, buscar otras formas de llegar a algún tipo de área con clima controlado.

Dr. Sreedhar (26:55):

Eso podría ser cualquier cosa, ya sabes, no es una lista exhaustiva, pero podría ser la casa de un vecino, la casa de un amigo, una cafetería, una librería, ya sabes, ir de compras, ir a la biblioteca, realmente cualquier cosa. Este tipo de espacio público probablemente tendrá aire acondicionado y será mejor que sentarse en una casa sin aire acondicionado o con aire acondicionado subóptimo.

Dr. Sreedhar (27:13):

Um, la otra opción para mucha gente es, ya sabes, desde el punto de vista del costo, es, durante la parte más calurosa del día, podría ser más beneficioso mantener una habitación con el aire acondicionado encendido., solo mantenlo a, ya sabes, 80, 80, 70 grados, lo que sea, y pasa la parte más calurosa del día en esa habitación. Y luego saldremos una vez que lleguemos a las 4:00 o 5:00 p.m.

Dr. Sreedhar (27:34):

Um, la otra cosa que mencionaré aquí es que Entergy, uh, actualmente ofrece una serie de diferentes reembolsos para el reemplazo y mantenimiento de unidades domésticas. Um, no daré demasiados detalles sobre los detalles de eso, pero, um, más que bienvenido a comprobarlo.

Dr. Sreedhar (27:49):

La otra cosa es, um, mirar las ordenanzas locales generales de vivienda. Entonces, al menos para nosotros hay un, um, el conjunto de estándares mínimos de alquiler de viviendas saludables de Nueva Orleans dice que usted, uh... Y lo parafrasearé aquí, pero básicamente uno tiene que poder obtener el dormitorio baja a 80 grados Fahrenheit o se considera inhabitable, y el propietario tiene que proporcionar algún otro tipo de control climático.

Clay (28:13):

Mmmm.

Dr. Sreedhar (28:13):

Um, ciertamente ahí... Supongo que hay ordenanzas similares en otras áreas, así que sería prudente mirar en qué área vives y ver si hay algún tipo de protección legal como Bueno.

Clay (28:23):

Bueno, mi estimada colega aquí se hizo un nombre como una de las principales personalidades del clima en la región del capitolio y sabe que, especialmente en la última década, hemos tenido algunos huracanes importantes aquí.

Diane (28:35):

Oh chico.

Clay (28:35):

... que a menudo conducen a-

Diane (28:37):

Sí.

Clay (28:37):

... cortes de energía-

Diane (28:38):

Mmmm.

Clay (28:38):

... en las épocas del año en las que todavía hace calor. Quiero decir, Gustav tuvo vecindarios sin electricidad durante un par de semanas. Por eso, creo que al pensar en la preparación para huracanes, también deberíamos añadir algo más. Piense en lo que el calor le hará a usted y a su hogar. Y si tienes un bebé o una persona con necesidades especiales en tu casa o una persona mayor no, no pienses sólo en comida y agua, piensa en cómo protegerte del calor. ¿Tienen alguna idea al respecto, doctores?

Dr. Aiken (29:06):

Sí. Entonces, me acabo de mudar a Luisiana hace aproximadamente un año. Entonces, comencé a hacer mi kit de preparación para emergencias y cuando nos conocimos-

Clay (29:16):

¿De dónde te mudaste?

Dr. Aiken (29:17):

Me mudé de Nashville, Tennessee.

Diane (29:23):

Oh.

Clay (29:23):

Bueno.

Diane (29:23):

Lindo.

Clay (29:23):

Eso está bastante cerca-

Diane (29:23):

Sí. Ajá.

Clay (29:23):

... al calor.

Diane (29:23):

Bienvenido.

Dr. Aiken (29:23):

(Risas) Todavía hace bastante calor allí arriba, pero...

Diane (29:25):

Sí. Es.

Dr. Aiken (29:26):

... um, yo, no, no hay muchos huracanes allí.

Diane (29:28):

Oh.

Dr. Aiken (29:30):

Um, pero, uh, sí. Entonces, ya sabes, creo que una de las cosas obviamente importantes que hay que tener en este kit de preparación para emergencias es algún tipo de agua potable limpia.

Clay (29:42):

Mmmm.

Dr. Aiken (29:42):

Entonces puedes comprar algo tan simple como una jarra de agua de cinco galones para llenarla con agua, um, antes de que llegue la tormenta, um, o tener agua embotellada disponible, um, al menos para cubrirte por un par de días, ya sea que si estás tratando de evacuar o si intentas aguantar durante, um, mientras dure la tormenta, no lo recomiendo, pero, um, si te ves obligado a quedarte entonces, um, también tienes como una forma de mantenerse conectado con los recursos que estarán disponibles, ya sea durante un huracán o un evento relacionado con el calor extremo que normalmente vemos ir de la mano con los huracanes, especialmente cuando se corta la energía después.

Dr. Aiken (30:28):

Um, entonces tener una manera de permanecer conectado, baterías adicionales, teléfono celular, radio, formas de descubrir adónde puedes ir a continuación para obtener recursos, creo que es

realmente una de las cosas más importantes que debes tener. en tu equipo. Um, también puedes tener cosas como tabletas de electrolitos, um, que puedes poner en tus bebidas para ayudar a complementar tu pérdida de electrolitos a través de la sudoración y demás durante esos eventos.

Dr. Aiken (30:57):

Um, si hay una manera de llevar un registro de tu temperatura, puedes tener un termómetro, um, pero también ser consciente de, um, ya sabes, si tienes familia, estar al tanto de las personas que son como Las personas con movilidad limitada tal vez se quedarán atrapadas en casa, lo que les ayudará a idear un plan también. Um, y si conoces a alguien que esté en mayor riesgo, um, como, ya sabes, un miembro mayor de la familia, um, que necesita ayuda, um, para, para, ser consciente y ser intencional al intentarlo. para llevarlos a un lugar seguro también.

Diane (31:35):

Creo que es una idea excelente, Clay, en la que realmente no había pensado en todos estos años.

Clay (31:39):

Sí.

Diane (31:39):

...que estaba haciendo clima-

Clay (31:40):

Sí.

Diane (31:40):

... todos conocemos los kits de preparación para emergencias para huracanes, para huracanes, pero tal vez no diferenciamos tanto los dos.

Clay (31:48):

Bien.

Diane (31:48):

... tener el kit de emergencia para calefacción también y-

Clay (31:52):

Oh, pasó lo mismo-

Diane (31:53):

Sí.

Clay (31:53):

... cuando tuvimos la inundación en Ba- en el área de Baton Rouge-

Diane (31:55):

Mmmm.

Clay (31:55):

... para gente de otros lugares-

Diane (31:56):

Bien.

Clay (31:57):

... o sea, hubo gente sin luz por un par de semanas-

Diane (31:59):

Bien.

Clay (31:59):

...porque hay que esperar el agua-

Diane (32:01):

Mmmm.

Clay (32:01):

... uh, ya sabes, simplemente retroceder. Entonces tienes razón. Es, y es la nueva normalidad ahora, Di.

Diane (32:05):

Desafortunadamente.

Clay (32:06):

Tenemos que pensar en eso.

Diane (32:06):

Sí.

Clay (32:07):

Y para las personas que no pueden tener generadores en casa. Quiero decir, y eso es algo nuevo ahora que la gente está obteniendo genes. Quiero decir, recordé después de la última situación que tuve que conseguir uno y hay cosas portátiles que puedes comprar, um, eso, que al menos enfriarán al individuo.

Diane (32:21):

Bien.

Clay (32:21):

Cosas que puedes ponerte alrededor del cuello.

Diane (32:22):

Bien.

Clay (32:23):

... ventiladores que funcionan con baterías con puertos USB que pueden conectarse a-

Diane (32:26):

Mmmm.

Clay (32:27):

... una batería portátil que puede enfriarse. ¿Qué piensas sobre eso?

Dr. Sreedhar (32:32):

Sí. Quiero decir, definitivamente creo que cualquier tipo de ventilador es una excelente manera de ayudar a refrescar tu cuerpo, especialmente si vas a estar como en un hogar. Yo diría también abrir ventanas y demás, asegurándome de que la casa esté ventilada. Una y otra vez, usar ventiladores es una excelente manera de ayudar al cuerpo a disipar el calor.

Dr. Sreedhar (32:53):

Honestamente, esa es una de las formas principales en que lo hacemos en el Departamento de Emergencias, a veces es simplemente echar agua a las personas, y luego les soplamos un gran ventilador y...

Clay (33:01):

Mmm.

Dr. Sreedhar (33:02):

... um, eso, eso puede ser una forma bastante efectiva de calmar a alguien.

Clay (33:07):

¿Hay algo que omitimos en esta conversación? Sé que, mientras la gente escucha en esta parte de Luisiana, hace, allá vamos, un calor como la grasa de pescado afuera.

Diane (33:15):

(reír)

Clay (33:15):

... (risas) y está ahí-

Diane (33:16):

Bien dicho.

Clay (33:16):

Ahí tienes. Ahí tienes. Uh, pero ¿hay algo que no hayamos preguntado o abordado que creas que deberíamos incluir en este podcast antes de terminar?

Dr. Sreedhar (33:25):

Sí. Puedo seguir adelante y tomar esto. Uh, creo que una de las cosas que quería aprovechar un poco es la exposición al calor exterior mientras trabajaba, uh, durante la última semana, tal vez dos semanas más o menos, hemos estado viendo un gran salto en el número de personas que trabajan en casa, en el trabajo, al aire libre, um, y llegan con algún nivel de lesión por calor.

Dr. Sreedhar (33:47):

Um, entonces creo que una de las cosas realmente importantes aquí es asegurarnos de que estemos usando una cantidad adecuada de PPE. Um, yo solía trabajar en el centro de Florida, y solíamos ver, um, uh, muchas personas que venían por lesiones directas por calor o porque no estaban usando la cantidad adecuada de PPE debido al calor, Entonces tendríamos algún tipo de exposición química y ahora tenemos que lidiar con eso también.

Dr. Sreedhar (34:08):

Um, realmente asegurarnos de que estemos bien con el EPP, pero al mismo tiempo, ya sabes, tomar descansos, quitarnos el EPP, asegurarnos de que estemos hidratados durante ese tiempo, y conocer los síntomas allí. Um, y por último, estamos trabajando en, ya sabes, asegurarnos de que nuestro lugar de trabajo nos cubra desde el punto de vista de la protección contra el calor. Um, obviamente es a nivel estatal, no lo es, no tenemos mucha protección, pero, al menos deberían cumplir con los protocolos de OSHA y asegurarse de que, ya sabes, si no lo son, obtengamos la Correcto, um, nivel de ayuda que llega allí.

Dr. Sreedhar (34:38):

Um, los grupos que conozco son, Louisiana Workforce Coalition y Tulane Law Center, pero estoy seguro de que hay muchos por ahí. Entonces, recomendaría a cualquiera que siga adelante y comience a buscar recursos desde ese punto de vista.

Dr. Sreedhar (34:50):

Um, lo último que quiero abordar es, uh, uh, anecdóticamente y creo que también a nivel nacional. Las lesiones por calor en general tienden a afectar principalmente a los hombres. Um, y no entraré mucho en los orígenes de eso, pero creo que, como hombres, debemos ser honestos con nosotros mismos, ya sabes, estar al tanto de nuestra propia hidratación, nuestra propia nutrición, ya sabes., tomar responsabilidad aquí, asegurarnos, ya sabes, cuando necesitamos ayuda, lo reconocemos y obtenemos ayuda, um, es sin duda un paso clave, um, clave aquí.

Diane (35:20):

Dr. Aiken, ¿hay algo más que le gustaría agregar también?

Dr. Aiken (35:25):

Sí. Uh, ya sabes, um, es curioso cómo nos gusta que cada año digamos, ya sabes, es un verano realmente malo y, um, ya sabes, nosotros, asumimos que el próximo verano será mejor o, Um, o, ya sabes, esto mejorará en el futuro. Y yo, ya sabes, al igual que con la tendencia de cuántas visitas al Departamento de Emergencias estamos recibiendo y, con la tendencia general, la temperatura promedio se está volviendo más cálido año tras año, creo que Ya sabes, esto es algo que desafortunadamente llegó para quedarse. Y algo que debemos tomar mucho más en serio en el futuro.

Dr. Aiken (36:08):

Um, creo, um, ya sabes, es una especie de algo nuevo que realmente ha comenzado a abordarse a lo largo de los años con avisos de calor, advertencias de calor. Parece un término nuevo para todos nosotros y creo que es algo a lo que tal vez debemos prestar atención un poco más porque las enfermedades relacionadas con el calor son algo muy serio y, y algo para, um, algo para tomar, um, no tomar a la ligera.

Diane (36:39):

Absolutamente. Y solo necesitamos, como dijimos al comienzo de este podcast, no dejar que esto sea ruido blanco porque todavía pensamos que estamos acostumbrados a esto en el sur de Luisiana, pero no es así, nuestros cuerpos cambian cada verano, hay que ser consciente.

Diane (36:54):

Bueno, apreciamos que todos hayan sintonizado el episodio de hoy. Ciertamente esperamos que haya aprendido información valiosa y sé que la conoció con estos dos médicos sobre las enfermedades relacionadas con el calor. Por favor, manténgase a salvo durante los meses de verano y asegúrese de escuchar otros episodios de Vax Matters y More That Matters dondequiera que obtenga sus podcasts.