

# Embarazo y calor: protéjase a sí misma y a su bebé

## El calor puede ser peligroso durante el embarazo

Las enfermedades causadas por el calor ocurren cuando su cuerpo se sobrecalienta debido a las altas temperaturas.

- Algunos síntomas de las enfermedades causadas por el calor son calambres, sudoración intensa, desmayos, mareos y deshidratación.
- El embarazo dificulta el enfriamiento del cuerpo. También hace más propenso a que se deshidrate o que sienta otros síntomas de enfermedades causadas por el calor.
- Si su cuerpo se mantiene demasiado caliente, su bebé podría crecer muy lento o usted podría entrar en trabajo de parto antes de tiempo.
- Los bebés que nacen antes de tiempo o son muy pequeños pueden tener problemas de salud y dificultades de aprendizaje.



Es importante refrescarse en los días muy calurosos e incluso en los días cálidos para protegerse usted y a su bebé.

## Síntomas de enfermedades causadas por el calor

- Sudoración intensa
- Tener mucha sed
- Piel seca o boca seca
- Orina (pis) de color oscuro o muy poca orina
- Calambres musculares
- Frecuencia cardíaca rápida o respiración rápida
- Dolores de cabeza o mareos
- Aumento de las contracciones de Braxton Hicks o calambres
- Náuseas o vómitos\*
- Confusión\*
- Convulsiones\*
- Fiebre alta\*
- Problemas de articulación de palabra\*

\* Podrían ser síntomas de insolación que requieren ayuda inmediata.

## Cómo reducir el riesgo de sufrir enfermedades causadas por el calor

- Beba mucha agua o líquidos bajos en azúcar. Evite la cafeína.
- Consuma alimentos ricos en agua, como sandía, espinacas, fresas, moras, zarzamora, frambuesa, pepino, lechuga y apio.
- Use ropa suelta.
- Utilice sábanas de algodón.
- Cierre las persianas o cortinas durante el día.
- Mantenga las puertas de su casa abiertas para aumentar el flujo de aire, a menos que una habitación no se utilice en absoluto.
- Espere hasta la noche para utilizar los aparatos que se calientan, como el horno, la secadora y la plancha. Lave la ropa con agua caliente por la noche.
- Haga ejercicio durante las horas más frescas del día (a primera hora de la mañana y al final de la tarde) y permanezca en interiores cuando sea posible.
- Rocíe o humedezca su piel con agua cuando utilice ventiladores eléctricos para refrescarse más rápido.
- Vaya a centros con aire acondicionado comunitarios, centros comerciales u otros lugares con aire acondicionado si es posible.



## Si está embarazada, corre el riesgo de sufrir enfermedades causadas por el calor. Corre un mayor riesgo si...

---

- Trabaja al aire libre.
- Lava platos o cocina en un restaurante.
- Trabaja en un almacén o fábrica.
- Tiene menos de 18 años. Un cuerpo más pequeño y una menor tolerancia al calor pueden aumentar el riesgo para los adolescentes.
- Las personas afroamericanas que están embarazadas tienen el mayor riesgo de sufrir complicaciones en el parto, como el riesgo de que el bebé nazca demasiado pronto.
- El médico le ha informado que corre el riesgo de dar a luz antes de tiempo o de tener un bebé muy pequeño.
- Vive en un área donde no hay mucha sombra de árboles, o que tiene muchas calles, aceras o estacionamientos.
- Vive cerca de calles con mucho tráfico o en lugares donde la contaminación del aire es mala.
- Tiene dificultades para encontrar atención médica y alimentos saludables, y no cuenta con un fuerte apoyo de la comunidad.
- No tiene aire acondicionado o no lo utiliza.
- Vive en una casa antigua que no impide el paso del calor.
- No puede llegar fácilmente a un centro de climatización, centro comercial u otro lugar con aire acondicionado.



### Cuándo pedir ayuda

---

- Incluso los síntomas menores de la enfermedad por calor pueden ser peligrosos en el embarazo.
- Llame a su médico o acuda a la clínica inmediatamente si no puede refrescarse.
- Llame al 911 si presenta síntomas graves, como fiebre muy alta, convulsiones, vómitos, confusión o dificultad para hablar. Estos pueden ser síntomas de insolación, son potencialmente mortales y requieren ayuda médica inmediata.

### Más información sobre las enfermedades causadas por el calor y el embarazo

---

La seguridad reproductiva y el lugar de trabajo  
<https://www.cdc.gov/spanish/niosh/topics/reprod/calor.html>

Signos y síntomas de advertencia de enfermedades relacionadas con el calor:  
<https://www.cdc.gov/es/disasters/extremeheat/warning.html>

El calor del verano conlleva riesgos especiales para la salud de las mujeres embarazadas  
<https://www.heart.org/en/news/2019/07/01/summer-heat-brings-special-health-risks-for-pregnant-women>

Guía del Departamento de Salud Pública de California para el calor extremo  
[https://www.cdph.ca.gov/Programs/EPO/Pages/Extreme%20Heat%20Pages/BI\\_Natural-Disasters\\_Extreme-Heat.aspx](https://www.cdph.ca.gov/Programs/EPO/Pages/Extreme%20Heat%20Pages/BI_Natural-Disasters_Extreme-Heat.aspx)

Oficina de Servicios de Emergencia del Gobernador de California  
<https://news.caloes.ca.gov/its-getting-hot-in-here-how-to-stay-safe-in-extreme-heat>