

PREPARACIÓN PARA EL CLIMA SEVERO: CALOR EXTREMO

QUÉ HACER DURANTE UNA ONDA DE CALOR

El verano es el momento para organizar un fin de semana en la playa y relajarse con los amigos. Sin embargo, el verano también trae olas de calor, que se vuelvan más frecuentes e intensas debido al cambio climático. Asegúrese de que usted y los suyos estén preparados para el calor extremo con estos consejos.



Cuide a las personas más vulnerables de su comunidad: Las personas mayores, las personas enfermas y los niños son los más vulnerables a las enfermedades relacionadas con el calor y accidentes. Asegúrese de checar con los vecinos que corren mayor riesgo por el calor.



Manténgase fresco:

- Cubra las ventanas con cortinas, persianas, o cartón cubierto con papel de aluminio para bloquear los rayos del sol.
- Sepa dónde están los lugares frescos en sus vecindarios
- Permanezca en lugares con aire acondicionado (bibliotecas, supermercados, casas) si es posible.
- Si está afuera, quédese en la sombra
- Use ropa ligera y blanca si es posible



Manténgase Hidrato:

- Beba agua antes de salir al calor.
- Tome pequeños tragos de agua fría cada 15 minutos si se siente sobrecalentado.



Reducir riesgos innecesarios:

- Nunca deje a un niño, adulto, o animal solo dentro de automóvil en un día caluroso.
- Evite actividades extenuantes o de alta energía.

CALOR EXTREMO: ¿QUÉ DEBO SABER Y HACER?

ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR

SÍNTOMAS

QUÉ HACER

CALAMBRES POR EL CALOR

- Dolores musculares o espasmos en el estómago, brazos, o piernas

- Vaya a una ubicación más fresca
- Tome sorbos de agua fría cada 15 minutos
- Deje de beber líquidos si tiene náuseas

AGOTAMIENTO DE CALOR

- Sudando excesivamente
- Piel fría, pálida, y húmeda
- Pulso rápido y débil
- Náuseas o vómitos
- Mareos o dolor de cabeza
- Desmayo

- Acuéstese en un lugar fresco y eleve los pies
- Afloje/quite cualquier exceso de ropa
- Tome sorbos de agua fría cada 15 minutos
- **Busque atención médica inmediatamente si tiene vómito**

GOLPE DE CALOR

- Temperatura corporal alta (103°F / 34.9°C o más)
- Piel caliente, roja, seca, o húmeda
- Pulso rápido y fuerte
- Dolor de cabeza
- Náuseas
- Confusión
- Desmayo
- Mareo

- Métase a la sombra o a un lugar fresco
- **Llame al 9-1-1 y obtenga atención médica de inmediato**

CONOSCA LA TERMINOLOGÍA

Aviso de Calor Excesivo: se pronostica que ocurrirán condiciones de mucho calor con consecuencias potencialmente de muerte dentro de las próximas 24 a 48 horas

Advertencia de Calor Excesivo: condiciones peligrosas de mucho calor, que históricamente han causado un exceso de mortalidad, se pronostica que ocurrirá dentro de las próximas 24 horas.

Aviso de Calor: se pronostica que las condiciones de mucho calor, que podrían estar asociados con un exceso de mortalidad ocurrirán dentro de las próximas 24 horas.