

Cómo sobrevivir una ola de calor

Manteniendo frescas las habitaciones

- Cierre las persianas para reducir el calor
- Mantenga la ventilación cruzada
- Evite usar ventiladores cuando la temperatura de la habitación supere los 95 grados porque entonces los ventiladores ya no refrescan el aire

Usando ropa holgada y sombrero

- La ropa holgada de algodón (no sintética) es la mejor
- Use un sombrero de ala amplia cuando esté al aire libre

Dándonos duchas para refrescarnos

- O refrescándonos con toallas mojadas y frescas

Tomando mucha agua

- Hidrátase antes de sentir sed
- Evite el alcohol, la cafeína y las bebidas azucaradas

Buscando protección en lugares frescos

- No se quede en casa esperando que pase el calor*
- Refrésquese en bibliotecas, centros comerciales bajo techo, cines y centros de enfriamiento

No dejando nunca a los niños o las mascotas en el carro

- Ni siquiera por un minutito
- Los carros se calientan rápido, y los niños y las mascotas pueden morir adentro de ellos

Tomando los medicamentos tal como nos fueron recetados

- ANTES de las olas de calor, pregúntele a su profesional de la salud si durante los períodos calurosos debe hacer cambios en las medicinas que toma

Planificando la ayuda necesaria

- ANTES de que empiece el calor, pida a amigos o vecinos que se comuniquen con usted 2 veces al día
- Pida atención médica SI tiene dolor de cabeza pulsante, mareos, náusea o confusión
- En emergencias, llame al 911



*Many heat-related deaths happen by waiting out heat waves in over-heated apartments.



SEÑALES Y SÍNTOMAS DE UN GOLPE DE CALOR

Los golpes de calor son graves pero prevenibles. Identifique las señales tempranas para evitar efectos peligrosos.



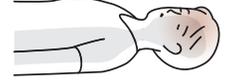
Primeras señales

Aumento de transpiración, calambres musculares



Agotamiento por calor

Transpiración excesiva, sed, fatiga, disminución de la orina, dolor de cabeza, náuseas o vómitos, piel fría y húmeda, mareos o desmayos



Golpe de calor/GRAVE

Dolor de cabeza pulsante, pulso fuerte y acelerado, piel caliente, enrojecida y seca (la piel puede estar húmeda), confusión y pérdida del conocimiento (desmayo)

LAS SEÑALES Y LOS RIESGOS SON DISTINTOS PARA LAS DISTINTAS PERSONAS



Niños pequeños: Lloriqueo, llanto, irritabilidad, languidez. Los bebés y los niños pequeños se deshidratan fácilmente



Atletas jóvenes: No quieren plantearles problemas a los entrenadores y se esfuerzan más de lo recomendable. No deben participar en actividades atléticas extenuantes cuando el calor sea extremo



Niños más grandes y adolescentes: Enojo, agresividad, dificultad para concentrarse



Adultos mayores: Confusión, sopor más extremo



Personas frágiles y con enfermedades crónicas: La transpiración es menos eficaz como mecanismo de enfriamiento. Los medicamentos y las enfermedades aumentan los riesgos



Personas de bajos ingresos: Viviendas precarias, falta de aire acondicionado



Personas que trabajan al aire libre: Más expuestas al calor, presionadas a seguir trabajando en condiciones de calor extremo



Personas sin vivienda: Más expuestas al calor y sin capacidad de protegerse. Las personas sin vivienda que sufren enfermedades mentales corren riesgos aun mayores



Personas con problemas de enfermedad mental o abuso de sustancias: Pueden tener dificultad para monitorear la situación y cuidarse