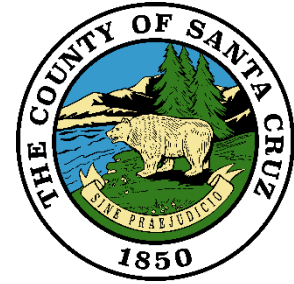


# Hoja informativa sobre el calor extremo



## Información sobre emergencias por calor extremo

El calor mata al llevar al cuerpo humano más allá de sus límites. En condiciones normales, el termostato interno del cuerpo produce sudor que se evapora y enfría el cuerpo. Sin embargo, cuando el calor es extremo y la humedad es alta, la evaporación se ralentiza y el cuerpo debe esforzarse más para mantener una temperatura normal. La mayoría de los trastornos causados por el calor se producen porque la víctima ha estado sobreexpuesta al calor o ha hecho un ejercicio excesivo para su edad y condición física. Otras condiciones que pueden inducir enfermedades relacionadas con el calor son las condiciones atmosféricas de estancamiento y la mala calidad del aire.

Los calambres por calor son dolores y espasmos musculares que suelen producirse en las piernas o el abdomen, causados por la exposición al calor y la humedad elevados y la pérdida de líquidos y electrolitos. Los calambres por calor suelen ser una señal temprana de que el cuerpo tiene problemas con el calor.

La oficina local del Servicio Meteorológico Nacional no emite avisos de calor. Puede emitir "avisos de calor excesivo" y "avisos de calor excesivo" dependiendo de la época del año y de la temperatura. El Servicio Meteorológico Nacional enumera los criterios en su sitio web:

<http://www.wrh.noaa.gov/vef/heatCriteria.php>.

El agotamiento por calor suele consistir en la pérdida de líquidos corporales a través de la sudoración intensa durante el ejercicio extenuante o el trabajo físico en condiciones de calor y humedad elevados.

## **Signos de agotamiento por calor:**

Piel fría, húmeda, pálida o enrojecida; sudoración intensa; dolor de cabeza; náuseas; mareos; debilidad y agotamiento.

Trasladar a la persona a un lugar más fresco. Quítele o aflójele la ropa ajustada y aplíquele paños o toallas frescos y húmedos sobre la piel. Abanique a la persona. Si la persona está consciente, déle de beber pequeñas cantidades de agua fría. Asegúrese de que la persona beba lentamente. Esté atento a los cambios en su estado.

Si la persona rechaza el agua, vomita o empieza a perder el conocimiento, llame al 9-1-1 o al número local de emergencias. El golpe de calor (también conocido como insolación) es una afección potencialmente mortal en la que el sistema de control de la temperatura de una persona deja de funcionar y el cuerpo es incapaz de enfriarse.

## **Signos de insolación:**

Piel roja y caliente que puede estar seca o húmeda; cambios en la conciencia; vómitos y temperatura corporal elevada.

El golpe de calor pone en peligro la vida. Llame inmediatamente al 9-1-1 o al número local de emergencias.

Traslade a la persona a un lugar más fresco. Enfríe rápidamente el cuerpo de la persona aplicando los mismos cuidados que en caso de agotamiento por calor. Si es necesario, continúe con el enfriamiento rápido aplicando hielo o compresas envueltas en un paño en las muñecas, tobillos, ingle, cuello y axilas.

## **Consejos para el calor**

Hacer demasiado en un día caluroso, pasar demasiado tiempo al sol o permanecer demasiado tiempo en un lugar sobrecalentado puede causar enfermedades relacionadas con el calor. A continuación se enumeran cosas importantes que hay que recordar durante los meses más calurosos del año:

Permanezca en el interior lo más posible. Si no se dispone de aire acondicionado, permanezca en el piso más bajo fuera de la luz del sol. Recuerde que los ventiladores eléctricos no enfrían, sino que sólo hacen circular el aire caliente.

Evite el ejercicio extenuante durante las horas más calurosas del día. Las personas de alto riesgo deben permanecer en lugares frescos. Descanse lo suficiente para que su "sistema de refrigeración" natural funcione.

Manténgase hidratado bebiendo mucho líquido aunque no tenga sed. Las personas que padecen epilepsia o enfermedades cardíacas, renales o hepáticas, que siguen dietas restrictivas de líquidos o que tienen problemas de retención de líquidos deben consultar a un médico antes de aumentar la ingesta de líquidos.

Coma comidas pequeñas y bien equilibradas y coma con más frecuencia.

Limite la ingesta de bebidas alcohólicas. Aunque la cerveza y las bebidas alcohólicas parecen satisfacer la sed, en realidad provocan una mayor deshidratación del cuerpo.

Lleve ropa holgada, ligera y de colores claros. Evite los colores oscuros porque absorben los rayos del sol.

Proteja las ventanas. Cuelgue persianas o cortinas en las ventanas que reciben el sol de la mañana o de la tarde. Los toldos exteriores pueden reducir el calor que entra en la casa hasta en un 80%.

Proteja la cara y la cabeza con un sombrero de ala ancha.

Evite el exceso de sol. Las quemaduras solares ralentizan la capacidad de la piel para enfriarse.

Utilice una loción de protección solar con un alto FPS (factor de protección solar).

Evite los cambios extremos de temperatura. Una ducha fría inmediatamente después de venir de temperaturas altas puede provocar hipotermia, sobre todo en personas mayores y muy jóvenes.

Posponga los juegos y actividades al aire libre.

Aspire semanalmente los filtros del aire acondicionado durante los periodos de mayor uso.

Conozca los síntomas de los trastornos causados por el calor y sepa cómo prestar primeros auxilios.

Escuche una radio meteorológica de la NOAA para conocer las actualizaciones críticas del Servicio Meteorológico Nacional (NWS).

Nunca deje a los niños o a las mascotas solos en vehículos cerrados.

Utilice un sistema de compañeros cuando trabaje con calor excesivo.

Tome descansos frecuentes si debe trabajar al aire libre.

Controle a los familiares, amigos y vecinos que no tengan aire acondicionado, que pasen mucho tiempo solos o que sean más propensos a sufrir el calor.

Controle a sus animales con frecuencia para asegurarse de que no sufren el calor.

# Consejos para prepararse para el calor

Fuente: Cruz Roja Americana

- Escuche las previsiones meteorológicas locales y esté atento a los próximos cambios de temperatura.
- El índice de calor es la temperatura que siente el cuerpo cuando se combinan los efectos del calor y la humedad. La exposición a la luz solar directa puede aumentar el índice de calor hasta en 15° F.
- Hable de las precauciones de seguridad ante el calor con los miembros de su hogar. Tenga un plan para todos los lugares en los que pase tiempo -casa, trabajo y escuela- y prepárese para la posibilidad de cortes de electricidad.
- Compruebe el contenido de su kit de preparación para emergencias en caso de que se produzca un apagón.
- Conozca a las personas mayores, jóvenes, enfermas o con sobrepeso de su vecindario. Son más propensos a ser víctimas del calor excesivo y pueden necesitar ayuda.
- Si no tiene aire acondicionado, elija lugares a los que pueda acudir para aliviar el calor durante las horas más calurosas del día (escuelas, bibliotecas, teatros, centros comerciales).
- Tenga en cuenta que las personas que viven en zonas urbanas pueden correr un mayor riesgo de sufrir los efectos de una ola de calor prolongada que las personas que viven en zonas rurales.
- Fórmese en primeros auxilios para aprender a tratar las emergencias relacionadas con el calor.
- Asegúrate de que las necesidades de agua y sombra de tus animales están cubiertas.