



Cómo mantenernos frescos durante el calor extremo

El calor extremo puede provocar enfermedades graves y hasta poner en peligro nuestras vidas.

A medida que el cambio climático provoca temperaturas más altas, podemos esperar veranos más calurosos y olas de calor más frecuentes y severas en nuestros vecindarios.

¿Quién está más en riesgo?

El calor nos afecta a todos, pero algunos de nosotros corremos un mayor riesgo. Diferentes personas reaccionan de manera diferente al calor, según su edad, su salud y sus condiciones de vida (como el tipo de vivienda o la falta de ella, y el aislamiento social). La mayoría de nosotros tenemos al menos un amigo o un familiar que pertenece a una de las siguientes categorías:



Personas sin aire acondicionado. Puede que muchas personas cuenten con una unidad de aire acondicionado, pero a veces evitan encenderla debido a los costos de energía.



Adultos mayores (de 65 años en adelante) y niños (menores de 5 años).

Mujeres embarazadas o que están amamantando.



Personas con condiciones médicas preexistentes, como afecciones cardíacas, pulmonares, renales y de salud mental.



Personas que toman ciertos medicamentos. Consulte a su médico sobre los medicamentos que usted toma y el calor extremo.



Atletas y trabajadores al aire libre.

Personas que utilizan principalmente el transporte público. Las personas que tienen que caminar o esperar en fila al aire libre, bien sea para transporte, trabajo o servicios esenciales.



¿Cómo podemos mantenernos frescos?



Antes de un día caluroso

Esté pendiente de los informes del clima local y de los días calurosos. Sepa cuál es el índice de la sensación de calor, el cual indica el calor que se siente en el ambiente de acuerdo a los niveles de temperatura y humedad.

Verifique cómo se encuentran sus vecinos. Vea si sus vecinos están al tanto del clima que se avecina, y hágalos saber que usted está disponible para ayudar cuando sea necesario.

Si no tiene aire acondicionado, identifique espacios públicos refrigerados donde pueda estar, o consiga familiares y amigos que tengan aire acondicionado y que pueda visitar cómodamente.

Llame al 311 para suscribirse a las alertas de la ciudad o para solicitar información sobre recursos y servicios disponibles de asistencia a los residentes durante los eventos de calor extremo.

Durante un día caluroso



Tome mucha agua, incluso si no tiene sed. Evite el alcohol, la cafeína y las bebidas azucaradas que le puedan deshidratar. Lleve consigo agua cuando salga a la calle, porque podría haber limitaciones en la disponibilidad de bebederos públicos.



Practique la seguridad solar. Cuando salga, use protector solar, sombrero de ala ancha, gafas de sol y ropa holgada de colores claros.



Evite la actividad intensa durante las horas más calurosas del día. Si necesita salir, hágalo en la mañana o por la noche, haga pausas, y no permanezca bajo la luz solar directa. Póngase debajo de un árbol u otras estructuras para estar a la sombra.



Encienda el aire acondicionado si lo necesita. Cuando las temperaturas sobrepasan los 95°F, los ventiladores no previenen las enfermedades relacionadas con el calor. Si le preocupan los costos del funcionamiento de su aire acondicionado, verifique si usted califica para recibir un descuento en su tarifa de electricidad, tanto con su compañía de electricidad como con la Agencia de Acción Comunitaria local. No permita que entre el calor a su hogar, manteniendo cerradas durante el día las ventanas y las persianas.



Nunca deje solos en un automóvil a los niños ni a las mascotas. Esto incluye cuando tiene que recoger pedidos en la acera o hacer otras diligencias que deberían ser rápidas. Incluso con las ventanas abiertas, la temperatura dentro de un automóvil puede subir casi 20°F en tan solo 10 minutos.



Sea un buen vecino. Verifique cómo se encuentran sus familiares, amigos y vecinos, especialmente los ancianos, las personas que viven solas, tienen afecciones médicas o necesitan ayuda adicional.

Conozca las señales de las enfermedades relacionadas con el calor. Si tiene dolor de cabeza, mareos o náuseas, muévase cuanto antes a un lugar más fresco.

Llame al 911 en caso de emergencia. Si alguien presenta señales de insolación, llame al 911 de inmediato. Las señales de insolación incluyen temperatura corporal superior a los 103°F; piel caliente, roja, seca o húmeda; pulso rápido y fuerte; y posible inconsciencia. Mientras espera que llegue la ayuda, mueva a la persona a un área fresca, ayúdela a refrescarse colocándole toallas mojadas o dándole un baño de agua fría, y NO le administre líquidos.

