

# 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

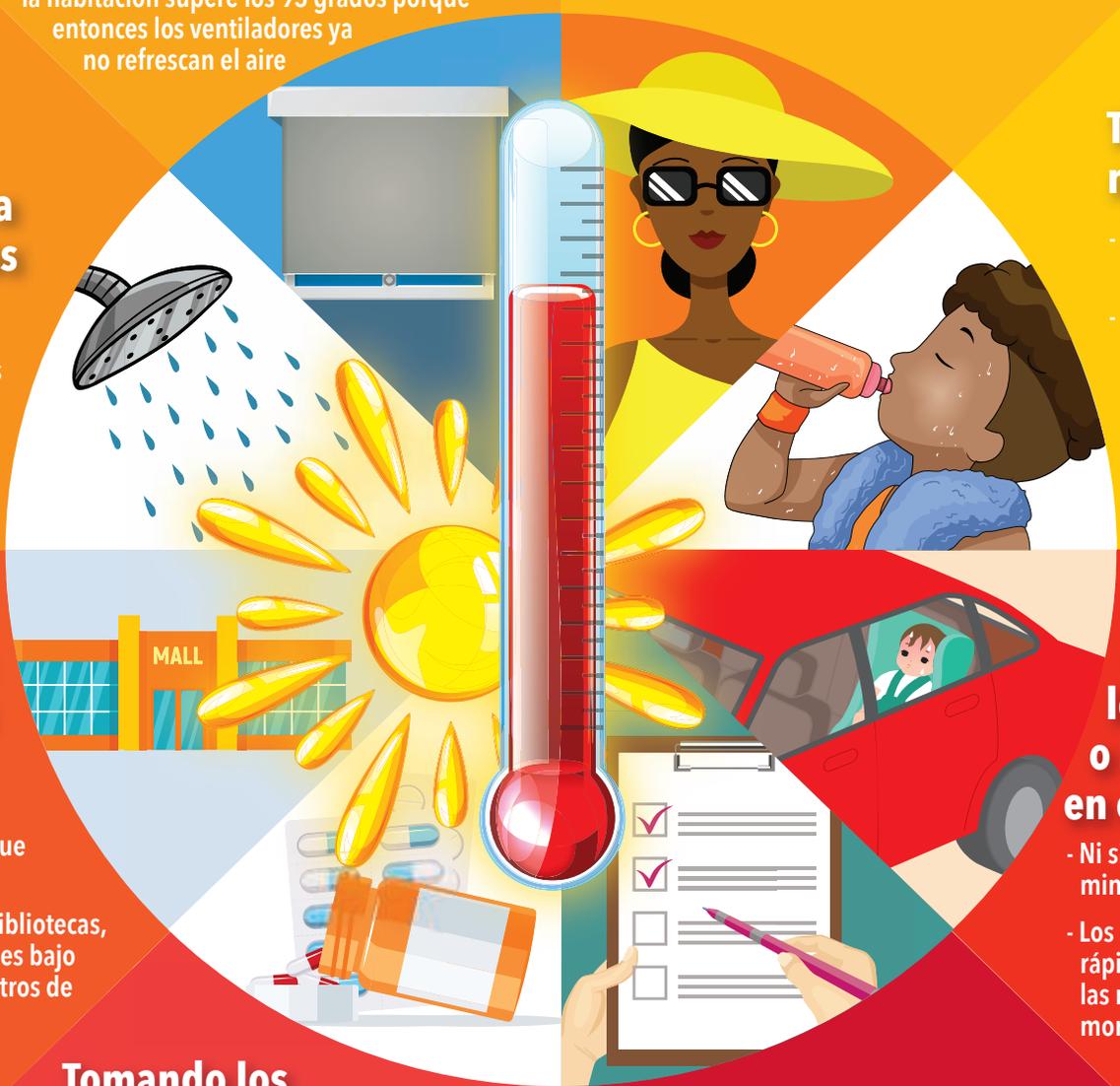
- Ni siquiera por un minutito
- Los carros se calientan rápido, y los niños y las mascotas pueden morir adentro de ellos

## 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.



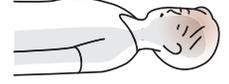
## Primeras señales

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