Prepárate con la Cruz Roja

Seguridad en caso de ola de calor

En años recientes, el calor extremo ha causado más muertes que todos los otros sucesos relacionados con el clima, incluso las inundaciones. Una ola de calor es un período prolongado de calor extremo, por lo general combinado con humedad excesiva. Las temperaturas suelen estar a 10 o más grados por encima de la temperatura promedio máxima de verano para la región, perduran por mucho tiempo y ocurren con alta humedad.

Aprende la diferencia

Alerta de calor extremo: hay condiciones favorables para un calor extremo que alcanza o supera los criterios de alerta de calor extremo en las próximas 24 a 72 horas.

Aviso de calor extremo: se pronostican valores de índice de calor que alcanzan o superan los criterios locales para emitir avisos durante un mínimo de 2 días, con temperaturas máximas durante el día que oscilan entre 105 y 110 °F (40,5 y 43,3 °C).

Advertencia de calor: se pronostican índices de calor que alcanzan o superan los criterios locales para emitir advertencias durante 1 ó 2 días, con temperaturas máximas durante el día que oscilan entre 100 y 105° F (37,7 y 40,5 °C).

¿Cómo me preparo?

- ❒ Presta atención a los pronósticos del tiempo y mantente alerta a los cambios de temperatura que se aproximan.
- ❒ El índice de calor es la temperatura que siente el cuerpo cuando se combinan los efectos del calor y la humedad. La exposición directa al sol puede aumentar el índice de calor en unos 15 °F (9,4 °C).
- ❒ Conversa con tu familia sobre las precauciones para cuidar la salud cuando hace calor. Haz un plan para cada lugar (la casa, el trabajo, la escuela) y prepárate para la posibilidad de apagones.
- ❒ Verifica los artículos de tu equipo de preparación para emergencias en caso de que ocurra un corte en el suministro eléctrico.
- ❒ Piensa en tus vecinos de edad avanzada, los niños pequeños, la gente enferma o con sobrepeso. La probabilidad de que sean víctimas del calor extremo es mayor y tal vez necesiten ayuda.
- ❒ Si no tienes aire acondicionado, ve a lugares como escuelas, bibliotecas, cines y centros comerciales donde puedas resguardarte durante los momentos más calurosos del día.
- ❒ Ten en cuenta que quienes viven en zonas urbanas tal vez corran mayor riesgo de sufrir los efectos de una ola de calor prolongada que las personas que viven en áreas rurales.
- ❒ Capacítate en primeros auxilios para aprender a tratar emergencias relacionadas con el calor.
- ❒ Asegúrate de que tus animales tengan agua y sombra.

¿Qué hago durante una ola de calor?

- ❒ Escucha la radio meteorológica de la NOAA para obtener información vital del Servicio Meteorológico Nacional.
- ❒ Nunca dejes a las mascotas ni a los niños solos en un vehículo cerrado.
- ❒ Mantente hidratado: bebe mucho líquido aunque no tengas sed. Evita bebidas con cafeína o alcohol.
- ❒ Come porciones pequeñas y con frecuencia.
- ❒ Evita los cambios de temperatura abruptos.
- ❒ Viste ropa suelta, ligera y de colores claros. No uses ropa de colores oscuros porque absorbe los rayos solares.
- ❒ Disminuye tu ritmo habitual, quédate adentro y evita el ejercicio agotador durante el momento más caluroso del día.
- ❒ Deja para otro momento las actividades y juegos al aire libre.
- ❒ Túrnate con otra persona si trabajas en el calor extremo.
- ❒ Toma descansos frecuentes si tienes que trabajar afuera.
- ❒ Vigila a los familiares, amigos y vecinos que no tengan aire acondicionado, que pasen mucho tiempo solos o que tal vez sean más afectados por el calor.
- ❒ Observa constantemente a tus animales para asegurarte de que no están sufriendo a causa del calor.

¿Cómo reconozco y atiendo emergencias relacionadas con el calor?

Calambres por calor: son dolores y espasmos musculares que suelen presentarse en las piernas o el abdomen ante la exposición a temperatura y humedad altas y la pérdida de líquidos y electrolitos del cuerpo. Con frecuencia, los calambres por calor son un signo temprano de que el cuerpo tiene problemas con el calor.

Agotamiento por calor: se produce usualmente una pérdida de líquidos corporales por el sudor intenso durante la actividad física intensa cuando hace mucho calor y humedad.

- ❒ Los signos de agotamiento por calor incluyen piel fría, húmeda, pálida, lívida o enrojecida; dolor de cabeza; náuseas; mareo; debilidad y agotamiento.
- ❒ Traslada a la persona a un lugar fresco. Quita o afloja la ropa apretada y coloca paños o toallas húmedas y frías sobre la piel. Abanica a la persona. Si la persona está consciente, dale de beber pequeñas cantidades de agua fría. Asegúrate de que beba lentamente. Observa los cambios en el nivel de consciencia.
- ❒ Si la persona se niega a beber agua, vomita o comienza a perder el conocimiento, **llama al 9-1-1** o al número local de emergencias.

Golpe de calor: es un trastorno que amenaza la vida ya que el sistema que controla la temperatura del cuerpo deja de funcionar y el cuerpo no logra enfriarse.

- ❒ Los signos de golpe de calor incluyen piel enrojecida y caliente que puede estar seca o húmeda, cambios en el nivel de conocimiento, vómito y una alta temperatura del cuerpo.
- ❒ El golpe de calor puede causar la muerte. **Llama de inmediato al 9-1-1** o al número local de emergencias.
- ❒ Traslada a la persona a un lugar fresco. Enfría rápido el cuerpo de la persona de la misma forma que atenderías a alguien con agotamiento por calor. Si es necesario, continúa el enfriamiento rápido colocando hielo o compresas frías envueltas en tela sobre las muñecas, los tobillos, las ingles, el cuello y las axilas.

Avisa a tus familiares que estás a salvo

Si ocurre una catástrofe en tu comunidad, anótate en el sitio web "Sano y salvo" de la Cruz Roja Americana en **cruzrojaamericana.org/sanoysalvo** para avisar a tus familiares y amigos sobre tu situación. Si no tienes acceso a Internet, llama al **1-800-723-2767** para anotarte y anotar a tus familiares.

Cruz Roja Americana

Infórmate sobre la preparación en caso de desastres y emergencias.
Visita **cruzrojaamericana.org**.

Derechos reservados © 2009 por la Cruz Roja Nacional Americana | Stock No. 658529 12/10