

## LA AUTOSUFICIENCIA LE PERMITE ESTAR PREPARADO PARA LAS EMERGENCIAS



### CALOR EXTREMO

#### LOS QUE REPRESENTAN ALTO RIESGO

- Los bebés y niños menores de cuatro años son sensibles a las altas temperaturas y dependen de otras personas para que regulen su entorno y les proporcionen los líquidos necesarios.
- Es posible que las personas de 65 años o más no puedan compensar el estrés por calor y es menos probable que sientan y respondan a los cambios de temperatura.
- Las personas con sobrepeso pueden ser propensas a sufrir mareos debido a su tendencia a retener más calor corporal.
- Las personas que se esfuerzan demasiado mientras trabajan o hacen ejercicio pueden deshidratarse y ser susceptibles al mareo por calor.
- Las personas que están físicamente enfermas o que toman medicamentos, para la depresión, insomnio o la mala circulación, pueden verse afectadas por el calor extremo.

### QUÉ HACER ...

El calor extremo puede ser mortal, y en promedio mueren 688 personas al año en los Estados Unidos por esta causa. Esta cifra proviene de los registros que tiene el Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) sobre las muertes por calor durante el período de 1999-2003. Cuando aumenta el calor, es muy importante prestar atención a su salud. A continuación, se presentan algunas medidas que usted puede seguir para protegerse usted y su familia de los efectos del calor extremo:

Permanezca en un área con aire acondicionado. Si no tiene, vaya al sótano (o al piso más bajo posible) de su casa.

En su casa debe mantener las cortinas cerradas, ventanas ligeramente abiertas y luces eléctricas apagadas. Báñese o dúchese con agua fría y utilice toallas frías.

Nunca deje a los niños o mascotas solos en un automóvil estacionado cuando hace calor en el exterior. La temperatura en el automóvil puede aumentar rápidamente en cuestión de minutos y provocar daños cerebrales e incluso la muerte.

No utilice mucha ropa, pero la que use debe ser de color claro, ligera y holgada.

Aplíquese un protector solar con un SPF de 15 o más, utilice un bálsamo labial y póngase un sombrero. Las gafas de sol que utilice deben tener una clasificación ANSI del 99% y una protección UVA del 98%.

Cuando haga mucho calor, beba un mínimo de seis a ocho vasos (de 1.5 a 2 litros) de líquido fresco, como agua, zumo de fruta o bebidas con sabor a fruta, aunque no tenga sed.

Durante las olas de calor, coma en pequeñas cantidades y con más.

frecuencia. Si hace mucho calor en el exterior, no ingiera muchos alimentos ricos en proteínas, ya que aumentan el calor metabólico. Evite utilizar los hornos para cocinar.

Si hace ejercicio cuando hay calor, beba de dos a cuatro vasos de líquido fresco por hora. Evite el alcohol o la cafeína ya que pueden deshidratarlo. Y recuerde que, cuando el calor es excesivo, las pastillas de sal no son un sustituto adecuado de los líquidos.

Realice todas las actividades al aire libre durante las horas más frescas del día (antes de las 10 de la mañana y después de las 3 de la tarde). Si está al aire libre y debe realizar actividades, descanse a menudo en una sombra.

### ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR

**CALAMBRES POR CALOR** son dolores y espasmos musculares debidos a un gran esfuerzo. Lleve a la víctima a un lugar más fresco y dele medio vaso de agua fría cada 15 minutos.

**AGOTAMIENTO POR CALOR** suele ocurrir cuando las personas hacen mucho ejercicio o trabajan en un lugar caluroso y húmedo donde se pierden fluidos corporales a través de una fuerte sudoración. Esto da lugar a una forma de trauma leve, y si no es tratada inmediatamente, la víctima puede sufrir una insolación. Lleve a la víctima a un lugar más fresco y colóquele paños húmedos. Dele medio vaso de agua fría cada 15 minutos y observe si hay cambios en su estado.

**INSOLACIÓN** la temperatura del cuerpo puede subir tanto que puede provocar daños cerebrales, e incluso la muerte si el cuerpo no se enfría rápidamente. Llame al 911 y traslade a la víctima a un lugar más fresco. Enfríe el cuerpo sumergiendo a la víctima en un baño fresco, o envuelva el cuerpo con sábanas mojadas y abaníquelo. Si la víctima rechaza el agua, está vomitando o nota que empieza a perder la conciencia, no le dé nada de comer o beber.