

¿Está usted preparado para una ola de calor?

Esto es lo que pueden hacer usted y su familia para prepararse:

Sepa qué significan los siguientes términos...

- ✓ **Ola de calor:** Periodo prolongado de calor y humedad excesivos durante el que el Servicio Nacional de Meteorología refuerza sus procedimientos para alertar al público.
- ✓ **Índice de calor:** Cantidad de grados Fahrenheit que indica el nivel del calor que se siente cuando la humedad relativa se suma a la temperatura atmosférica actual. La exposición directa a los rayos del sol puede aumentar el índice de calor unos 15° F.
- ✓ **Calambres por calor:** Dolores y espasmos musculares debidos a esfuerzos intensos. Aunque son los menos graves, son una señal de que el cuerpo tiene problemas debido al calor.
- ✓ **Agotamiento por calor:** Ocurre típicamente cuando las personas hacen ejercicios intensos o trabajan en un lugar caluroso y húmedo que contribuye a la pérdida de líquidos corporales mediante la perspiración profusa. El riego sanguíneo a la piel aumenta, disminuyendo el riego sanguíneo a los órganos vitales. Esto puede causar una forma de estado de choque leve. Si no se trata, la víctima puede padecer una insolación.
- ✓ **Insolación:** Puede poner en peligro la vida. El sistema regulatorio de la temperatura de la víctima, que refresca el cuerpo mediante la perspiración, deja de funcionar. La temperatura del cuerpo puede ascender tanto que puede causar daño cerebral y muerte si el cuerpo no es refrescado rápidamente.
- ✓ **Golpe de calor:** Otro término para la insolación.

Si se prevee o está sucediendo una ola de calor...

- ✓ Vaya más despacio. Evite las actividades intensas. Si las debe realizar,

hágalo durante el periodo más fresco del día, entre las 4 y las 7 de la mañana.

- ✓ Quédese en casa el máximo tiempo posible. Si no tiene aire acondicionado, quédese en la planta más baja, lejos de los rayos de sol. Trate de ir diariamente durante algunas horas a un edificio público que tenga aire acondicionado. Recuerde, los ventiladores eléctricos no refrescan el aire pero ayudan a evaporar la perspiración, lo cual refresca el cuerpo.
- ✓ Póngase ropa ligera y de colores claros. Los colores claros reflejarán hacia fuera parte de la energía solar.
- ✓ Beba bastante agua con regularidad y con frecuencia. Su cuerpo necesita agua para mantenerse refrescado.
- ✓ Beba bastante líquido incluso aunque no sienta sed.
- ✓ El agua es el líquido más seguro de beber durante las emergencias relacionadas con el calor. Evite las bebidas con alcohol o cafeína. Éstas pueden hacerle sentirse bien brevemente, pero empeoran los efectos que el calor surte en su cuerpo. Ésto es especialmente cierto de la cerveza pues ésta deshidrata el cuerpo.
- ✓ Coma comidas pequeñas y coma más a menudo. Evite los alimentos altos en proteínas, que aumentan la temperatura metabólica.
- ✓ Evite el uso de tabletas de sal a menos que se lo recomiende un médico.

Señales de emergencias por calor

- ✓ **Agotamiento por calor:** Piel fría, húmeda, pálida o sonrojada; perspiración profusa; dolor de cabeza, náuseas o vómitos; mareo; y agotamiento. La temperatura del cuerpo estará cerca de lo normal.
- ✓ **Insolación:** Piel caliente, enrojecida; cambios en el estado de

consciencia; pulso débil, y acelerado; y respiración superficial, acelerada. La temperatura del cuerpo puede ser muy alta—a veces hasta de 105° F. Si la persona sudaba debido a trabajos o ejercicios intensos, la piel puede estar húmeda; de lo contrario, se sentirá seca.

Tratamiento de las emergencias relacionadas con el calor...

- ✓ **Calambres por calor:** Acompañe a la persona a un lugar más fresco y hágala descansar en una posición cómoda. Estire el músculo afectado poco a poco y reponga líquidos. Dele medio vaso de agua fresca cada 15 minutos. No le dé líquidos con alcohol ni cafeína, ya que éstos pueden empeorar la situación.
- ✓ **Agotamiento por calor:** Aleje a la víctima del calor y acompáñela a un lugar más fresco. Quítele o aflójele la ropa ajustada y aplíquele paños frescos, húmedos, como toallas o sábanas. Si está consciente, dele de beber agua fresca. Asegúrese de que la beba lentamente. Dele medio vaso de agua fresca cada 15 minutos. No le dé líquidos con alcohol ni cafeína. Permítale descansar en una posición cómoda y observe cuidadosamente si su estado cambia.
- ✓ **Insolación:** La insolación pone en peligro la vida. Se requiere ayuda inmediatamente. Llame al 911 ó a su número local de emergencia. Lleve a la persona a un lugar más fresco. Resfrésquele rápidamente el cuerpo. Sumerja a la víctima en un baño fresco o envuélvale el cuerpo con sábanas mojadas y abaníquela. Observe si hay señales de dificultades respiratorias. Mantenga a la persona tendida y continúe refrescándole el cuerpo de la forma que le sea posible. Si rechaza el agua, vomita o experimenta cambios en el estado de consciencia, no le dé nada de comer ni de beber.

Su contacto local es:

¿Está preparado para una ola de calor?

El calor puede afectar a cualquier persona. Sin embargo, es más probable que afecte a los niños pequeños, a los ancianos y a las personas con problemas de salud. Por ejemplo, las personas con trastornos médicos que causen mala circulación sanguínea, y aquéllas que toman medicamentos para eliminar líquidos del cuerpo (diuréticos) o para ciertos trastornos cutáneos, pueden ser más vulnerables. Consulte a un médico si tiene cualquier pregunta sobre cómo sus medicamentos podrían afectar su capacidad para tolerar el calor.

Esté preparado para cualquier emergencia relacionada con el calor haciendo que varios miembros de su familia realicen las actividades de la siguiente lista de verificación. Luego reúnanse para conversar y concluir su Plan familiar contra desastres.

_____ **Discuta qué haría cada miembro de la familia durante una ola de calor. ¿Cuáles son los lugares más seguros y frescos a dónde ir en casa, ... en el trabajo, ... en la escuela, ... y en otros lugares a los que usted pueda ir?**

Lugar más fresco en casa: _____

_____ **Si su hogar no tiene aire acondicionado, elija otros lugares a dónde ir para aliviarse del calor durante el periodo más caluroso del día.**

Lugares frescos a dónde ir para evitar el calor: _____

_____ **Planee cambios en sus actividades diarias que serían necesarios para evitar los trabajos intensos durante los periodos más calurosos del día.**

Cambios en las actividades diarias: _____

_____ **Planifique vestir ropa ligera, de colores claros.**

Elección de ropa: _____

_____ **Algunos familiares pueden estar tomando medicamentos o padecer de afecciones médicas que pueden causar mala circulación sanguínea o disminuir la capacidad de tolerar el calor. Hable de estas preocupaciones con un médico.**

Recomendaciones especiales del médico: _____

_____ **Tome un curso de primeros auxilios de la Cruz Roja Americana para aprender cómo combatir las emergencias relacionadas con el calor y otros tipos de emergencias.**

Miembro(s) de la familia entrenado(s) en primeros auxilios: _____

Certificados válidos hasta: _____
(fecha)

Y recuerde, si ocurre una ola de calor, una tormenta eléctrica, un tornado, un terremoto, una inundación, un incendio u otra emergencia en su comunidad, usted puede contar con que el Capítulo de la Cruz Roja Americana de su localidad estará allí presente para ayudar a usted y a su familia. La Cruz Roja no es una agencia gubernamental y depende de sus donaciones de tiempo, dinero, y sangre.

Para más información, póngase en contacto con el Capítulo de la Cruz Roja de su localidad, la oficina del Servicio Nacional de Meteorología, o la agencia de administración de emergencias. También puede visitar los siguientes sitios de la Red de Internet:

Cruz Roja Americana (*American Red Cross*): www.redcross.org

Servicio Nacional de Meteorología (*National Weather Service*): www.nws.noaa.gov

Agencia Federal para la Administración de Emergencias (*Federal Emergency Management Agency*): www.fema.gov