



CALOR EXTREMO

El calor extremo se produce cuando las temperaturas alcanzan los 90 grados Fahrenheit o más durante al menos dos a tres días. La Administración Nacional Oceánica y Atmosférica informa que 2024 fue el año más cálido registrado a nivel mundial, y existe una tendencia global de temperaturas más cálidas que el promedio. La sobreexposición al calor puede ser peligrosa, y las condiciones de humedad que se experimentan con frecuencia en Indiana pueden aumentar la incomodidad y el peligro de las altas temperaturas.

CONSEJOS RÁPIDOS

- Use aire acondicionado o materiales reflectantes en las ventanas para ayudar a mantener la casa más fresca.
- Preste atención a los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor y busque atención médica si es necesario.
- Beba líquidos con regularidad, independientemente del nivel de actividad.
- Use ropa holgada y de colores claros.
- Evite las actividades extenuantes.

CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA EL CALOR EXTREMO

VIGILANCIA O ADVERTENCIA

- Vigilancia de calor excesivo: se emite cuando las condiciones son propicias para un calor peligroso en las próximas 24 a 72 horas.
- Advertencia de calor excesivo: se emite dentro de las 12 horas posteriores al inicio de condiciones de calor peligrosas.

CALAMBRES POR CALOR

El primer signo de que el cuerpo no está lidiando bien con el calor son los calambres. Este es el tipo de enfermedad causada por el calor menos peligrosa, y realizar pequeños cambios puede revertir los síntomas.

Síntomas

- La temperatura corporal comienza a aumentar (hasta 102 grados Fahrenheit)
- Aspecto enrojecido
- Espasmos musculares en el abdomen o las piernas

Tratamiento

- Trasládese a una zona sombreada o a un lugar fresco y descanse.
- Póngase trapos fríos en las muñecas, el cuello y la cara.
- Estírese si tiene un calambre.
- Beba agua o una bebida deportiva. No consuma bebidas con cafeína, ya que pueden deshidratar el cuerpo más rápidamente.

AGOTAMIENTO POR CALOR

El agotamiento por calor se produce cuando el cuerpo suda y pierde agua y sal. Si no se reponen, el cuerpo no puede enfriarse, lo que puede provocar un golpe de calor.

Síntomas

- Temperatura corporal superior a 102 grados Fahrenheit
- Sudoración excesiva
- Sensación de desmayo
- Aspecto enrojecido
- Calambres musculares
- Náuseas o vómitos
- Pulso rápido y débil

Tratamiento

- Beba agua o una bebida deportiva. Los electrolitos de las bebidas deportivas ayudarán a rehidratar el cuerpo.
- Si no hay mejoría, o si la persona no puede beber líquidos, llévela inmediatamente al servicio de emergencias.
- Trasládese a una zona sombreada o a un lugar fresco y descanse.
- Póngase trapos fríos en las muñecas, el cuello, la cara, las axilas o la zona de la ingle.
- Estírese si se producen calambres musculares.

GOLPE DE CALOR

La más grave de todas las enfermedades provocadas por el calor es el golpe de calor, que se produce cuando el cuerpo ya no puede enfriarse por sí mismo. Es una afección muy grave y podría ocasionar la muerte si no se toman medidas inmediatas.

Síntomas

- Temperatura corporal superior a 103 grados Fahrenheit
- Confusión o mareos
- Dolor de cabeza
- Náuseas o vómitos
- Falta de sudoración
- Posible pérdida de conciencia

- Pulso rápido y débil
- Piel caliente

Tratamiento

- Trasládese a una zona sombreada o a un lugar fresco para descansar.
- Coloque hielo bajo las axilas de la persona y en la zona de la ingle.
- Beba agua o, preferiblemente, una bebida deportiva. Evite las bebidas con cafeína porque aceleran la deshidratación del cuerpo.
- Si no hay mejoría, la temperatura del cuerpo no disminuye o la persona no puede o no quiere consumir líquidos, acuda al servicio de emergencias o llame al 911.

PREPARACIÓN

En algunos casos, pequeños cambios pueden ayudar a combatir las condiciones de calor extremo.

- Use cartón o un material reflectante en las ventanas para reflejar los rayos del sol. Esto ayudará a mantener el espacio ligeramente más fresco. Cubrir las ventanas de la casa con cortinas puede ayudar a evitar que el calor entre en la casa.
- Coloque burletes alrededor de las puertas y ventanas para ayudar a mantener el aire caliente fuera y el aire fresco dentro de la casa. Agregar aislamiento también puede ayudar.
- Si es posible, agregue unidades de aire acondicionado de ventana para mantener la circulación de aire fresco en la casa.

DURANTE UN DÍA DE CALOR EXTREMO

El calor es la principal causa de muerte relacionada con el clima en los Estados Unidos. Según el Servicio Meteorológico Nacional, el calor causa más muertes cada año que las inundaciones, los rayos, los tornados y los huracanes.

- Evite las actividades extenuantes cuando se espera un clima caluroso.
- Manténgase hidratado y bien alimentado. Beba líquidos con regularidad, independientemente del nivel de actividad. Evite las bebidas azucaradas, con cafeína y alcohólicas, ya que aumentan la deshidratación.
- Consuma comidas más pequeñas con más frecuencia. Aunque el calor puede disminuir el apetito, el cuerpo necesita una nutrición adecuada para funcionar.
- Tómese tiempo para refrescarse. Si es posible, permanezca dentro del edificio con aire acondicionado. Si la casa no tiene aire acondicionado, pase tiempo en un establecimiento público con aire acondicionado. Consulte las noticias locales para ver si hay algún refugio local para aliviar el calor.
- Nunca deje a los animales, los niños o las personas mayores dentro de un vehículo. La temperatura dentro de los vehículos puede alcanzar rápidamente peligrosos niveles elevados, incluso si las ventanillas están completamente bajadas.
- Vístase adecuadamente para las altas temperaturas. Use ropa holgada y de colores claros. Los colores claros reflejan mejor el calor que los colores oscuros.
- La piel y los ojos también deben protegerse. Use el nivel adecuado de protector solar con factor de protección solar, un sombrero y gafas de sol. De esta manera, protegerá el cuerpo de los rayos ultravioleta perjudiciales.