



SEGURIDAD ANTE EL CALOR PARA USTED Y SU FAMILIA

DURANTE UNA OLA DE CALOR

- ✓ **Desacelere:** Reduzca, elimine o re programe las actividades extenuantes al aire libre hasta el momento más fresco del día. Los niños, las personas mayores y cualquier persona con problemas de salud deben permanecer en el lugar más fresco disponible, no necesariamente tiene que ser en el interior de una estructura.
- ✓ **Vístase para el verano:** Utilice ropa ligera, holgada y de colores claros para reflejar el calor.
- ✓ **Consuma comidas ligeras:** Elija alimentos fáciles de digerir tales como las frutas o ensaladas. Si empaca alimentos para llevar, póngalos en una hielera o lleve una bolsa de hielo consigo. Las carnes y los productos lácteos se pueden echar a perder rápidamente en temperaturas cálidas.
- ✓ **Tome mucha agua (no muy fría):** Concéntrese en bebidas sin alcohol y descafeinadas. Tome mucha agua aún si no se siente sediento. Si sigue una dieta restrictiva en líquidos o si tiene problemas con la retención de fluidos, consulte a su médico antes de incrementar su consumo.
- ✓ **Utilice acondicionadores de aire:** Si su hogar no cuenta con aire acondicionado, pase su tiempo en lugares que sí cuenten con este servicio tales como los centros comerciales y bibliotecas.
- ✓ **Utilice ventiladores portátiles:** Los ventiladores expulsan el aire caliente de las habitaciones o aspiran aire más frío. No dirija el flujo de aire de los ventiladores portátiles hacia usted mismo cuando la temperatura de la habitación es mayor a 90°F. El aire seco que sopla el ventilador lo deshidratará más rápido, poniendo en peligro su salud.
- ✓ **Minimice su exposición directa al sol.** Las quemaduras por el sol reducen la capacidad de su cuerpo para disipar el calor. Tome un baño o una ducha fría.
- ✓ **No tome tabletas de sal:** Solo tome tabletas de sal si le es recomendado por un médico.
- ✓ **Esté atento a los bebés, personas ancianas, enfermas o frágiles y a las mascotas.** Nunca deje niños, adultos discapacitados o mascotas desatendidos en un automóvil.
- ✓ **Para más consejos de salud ante el calor,** visite a los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: [cdc.gov](https://www.cdc.gov)

AVISO VS. VIGILANCIA

Vigilancia de Calor Excesivo

Una Vigilancia de Calor Excesivo generalmente se emite entre dos a cinco días antes de que sean posibles condiciones peligrosas debido al calor. La certeza con respecto al desarrollo y el tiempo de ocurrencia de este evento es menor al de un aviso.

Aviso de Calor Excesivo

Un Aviso de Calor Excesivo, a veces precedido por una Vigilancia de Calor Excesivo, es emitido generalmente entre uno a tres días antes del comienzo de las condiciones peligrosas debido al calor y permanece en efecto hasta que el riesgo de estas condiciones extremadamente peligrosas disminuya. La certeza en que este evento va a ocurrir es alta.

Advertencia de Calor

Una Advertencia de Calor es generalmente emitida entre uno a tres días antes del comienzo de las condiciones peligrosas debido al calor y permanece en efecto hasta que el riesgo de las mismas disminuya. Estas condiciones representan un riesgo menor, pero aún así son peligrosas para las comunidades. La certeza en que estas condiciones van a ocurrir es alta.

CALOR EXCESIVO – EL PELIGRO DEL TIEMPO MÁS MORTAL PARA AMÉRICA

El calor excesivo representa un riesgo significativo para la salud de las personas, incluyendo los golpes de calor y la insolación, lo cual puede resultar en la muerte. El calor excesivo generalmente significa temperaturas inusualmente altas, posiblemente combinadas con una humedad opresiva, que persiste durante dos o más días. Sin embargo, los criterios específicos varían a través de todo el país, y pueden ser perfeccionados mediante el trabajo con profesionales de la salud a nivel local o estatal.



Tome muchos fluidos durante el calor, incluso si no se siente sediento.



EL CALOR PUEDE SER PELIGROSO

El Índice de Calor

El Índice de Calor es una forma de medir qué tan caliente se siente la temperatura cuando se incluye como factor la humedad. Por ejemplo, cuando la temperatura es de 95°F y la humedad relativa es del 50 por ciento, el Índice de Calor es de 105°F. Para determinar el Índice de Calor, utilice esta tabla o una calculadora en línea disponible en:

<https://www.weather.gov/safety/heat-index>

Las temperaturas del Índice de Calor sombreadas en rojo indican un peligro extremo. El Servicio Nacional de Meteorología utiliza el Índice de Calor en muchas partes del país para determinar cuándo y dónde se han de emitir las alertas de calor.

Humedad Relativa (%)	NWS Índice de Calor											Temperatura																				
	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	102	104	106	108	110	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	102	104	106	108	110
40	80	81	83	85	88	91	94	97	101	105	109	114	119	124	130	136	80	81	83	85	88	91	94	97	101	105	109	114	119	124	130	136
45	80	82	84	87	89	93	96	100	104	109	114	119	124	130	137	80	82	84	87	89	93	96	100	104	109	114	119	124	130	137		
50	81	83	85	88	91	95	99	103	108	113	118	124	131	137	81	83	85	88	91	95	99	103	108	113	118	124	131	137				
55	81	84	86	89	93	97	101	106	112	117	124	130	137	81	84	86	89	93	97	101	106	112	117	124	130	137						
60	82	84	88	91	95	100	105	110	116	123	129	137	82	84	88	91	95	100	105	110	116	123	129	137								
65	82	85	89	93	98	103	108	114	121	128	136	82	85	89	93	98	103	108	114	121	128	136										
70	83	86	90	95	100	105	112	119	126	134	83	86	90	95	100	105	112	119	126	134												
75	84	88	92	97	103	109	116	124	132	84	88	92	97	103	109	116	124	132														
80	84	89	94	100	106	113	121	129	84	89	94	100	106	113	121	129																
85	85	90	96	102	110	117	126	135	85	90	96	102	110	117	126	135																
90	86	91	98	105	113	122	131	86	91	98	105	113	122	131																		
95	86	93	100	108	117	127	86	93	100	108	117	127																				
100	87	95	103	112	121	132	87	95	103	112	121	132																				

Probabilidad de Trastornos por Calor con Exposición Prolongada o Actividad Intensa

Precaución
 Precaución Extrema
 Peligro
 Peligro Extremo

AGOTAMIENTO DEBIDO AL CALOR

- Mareos
- Sudor excesivo
- Piel pegajosa, fresca y pálida
- Náuseas y vómitos
- Latidos del corazón rápidos y débiles
- Calambres

INSOLACIÓN

- Dolor de cabeza
- Piel no sudorosa
- Temperatura corporal por encima de 103°
- Piel caliente, roja, y seca
- Náuseas y vómitos
- Latidos del corazón rápidos y fuertes
- Pérdida del conocimiento

Llame al 9-1-1

- Descanse en un lugar fresco y sombreado
- Tome mucha agua y otros líquidos
- Báñese con agua fría o utilice compresas frías
- Tome acción inmediatamente para enfriar su temperatura corporal hasta que llegue la ayuda necesaria



NUNCA deje a un niño, persona anciana o mascota encerrado en un auto, incluso si es por tan solo unos minutos. Decenas de infantes y una cantidad innumerable de mascotas han perdido la vida en vehículos calientes cada año.