

Calor extremo

Lista de verificación para la preparación

Un evento de calor extremo es una serie de días calurosos, más calurosos que el promedio para un momento y lugar en particular. El calor extremo es mortal y mata a más personas que cualquier otro acontecimiento meteorológico. El cambio climático hace que los eventos de calor extremo sean más frecuentes, graves y duren más. Pero podemos actuar para prepararnos. Prepárese ahora para protegerse a usted y a sus seres queridos.



Qué hacer: Antes



Aprenda a mantenerse hidratado

- Tiene que beber suficiente agua para evitar una enfermedad por calor. Una persona promedio necesita beber cerca de 3/4 de un galón de agua por día. Las necesidades de todos pueden variar.
- Puede verificar que toma suficiente agua al observar el color de su orina. Un amarillo oscuro puede indicar que no bebe lo suficiente.
 - Evite las bebidas azucaradas con cafeína y alcohólicas.
 - Si suda mucho, combine agua con refrigerios o una bebida deportiva para reemplazar la sal y minerales que pierde al sudar.
 - Hable con su médico sobre cómo prepararse si tiene una enfermedad o toma medicamentos.



Reúna suministros de emergencia

- Reúna comida, agua y medicamentos. Es posible que las tiendas se cierren. Organice sus suministros en un kit de salida y en un kit para quedarse en casa. En caso de un corte de energía, puede que no tenga acceso a agua limpia para beber. Reserve al menos un galón de agua para beber por persona y por día. Considere agregar bebidas con electrolitos. Incluya protector solar y sombreros de ala ancha.
- Kit de salida: al menos 3 días de suministros que pueda llevar con usted. Incluya baterías de respaldo y cargadores para sus dispositivos (teléfono celular, CPAP, silla de ruedas, etc.)
 - Kit para quedarse en casa: al menos dos semanas de suministros.
 - Tenga 1 mes de suministros de medicamentos en un contenedor a prueba de niños y suministros o equipo médico.
 - Guarde los registros personales, financieros y médicos en un lugar seguro y de fácil acceso (copias impresas o de seguridad)
 - Contemple guardar una lista de sus medicamentos y dosis en una pequeña tarjeta para llevarla con usted.



Elabore un plan para mantenerse fresco

No dependa solo de ventiladores eléctricos durante el calor extremo. Cuando las temperaturas están por encima de los 90s, es posible que los ventiladores no eviten las enfermedades

relacionadas con el calor. Tomar una ducha o baño frío o trasladarse a un lugar con aire acondicionado es una forma mucho mejor de refrescarse.

- Pasar unas pocas horas por día en una habitación con aire acondicionado puede ayudarlo a evitar la enfermedad por el calor.
 - Si tiene aire acondicionado, asegúrese de que funcione.
 - Si no tiene aire acondicionado o si hay un corte de energía, encuentre lugares donde pueda mantenerse fresco. Por ejemplo, una biblioteca pública, un centro comercial o un centro de refrigeración público. Planifique cómo llegará allí.
 - Puede que haya recursos adicionales disponibles de parte del gobierno local o grupos comunitarios.
- Asegúrese de tener mucha ropa ligera y holgada para vestir.
- Cree un equipo de apoyo de personas a las que pueda asistir y puedan asistirlo. Con frecuencia compruebe con ellos que todos están seguros.



Aprenda habilidades de emergencia

- Aprenda a reconocer y responder a las enfermedades por el calor.
- Aprenda primeros auxilios y RCP.
- Esté preparado para vivir sin electricidad. Los servicios públicos pueden no estar fuera de línea. Esté preparado para vivir sin electricidad, gas ni agua. Planifique para sus necesidades eléctricas, incluso teléfonos celulares y equipo médico. Hable con su médico. Planifique la electricidad de reserva.



Planifique mantenerse conectado

- Regístrese para recibir alertas de emergencia gratuitas de su gobierno local.
- Planifique hacer un seguimiento del clima y las noticias locales.
- Tenga una batería de respaldo o una manera para cargar su teléfono celular.
- Tenga una radio que funcione a batería durante un corte de luz.
- Sepa qué tipo de alertas puede recibir y planifique su respuesta cuando las reciba.
- UNA ALERTA significa **iPrepárese!** UNA ADVERTENCIA significa **iTome acción!**

Qué hacer: Durante



Manténgase hidratado

- Beba suficientes líquidos: Aliente también a otros a tomar suficientes líquidos.
- Reemplace las sales y minerales con refrigerios o bebidas deportivas.



Manténgase fresco

- Quédese en un lugar con aire acondicionado tanto como pueda.
- Si su vivienda no cuenta con aire acondicionado, diríjase hacia su ubicación fresca designada previamente.
- Use ropa ligera y holgada y tome duchas o baños fríos.
- Limite las actividades al aire libre. Si tiene que trabajar al aire libre, programe las tareas para un horario temprano o más tarde durante el día.



Prevenga las enfermedades por calor

Verifique cómo están sus amigos, familia y vecinos. Ayúdelos a evitar las enfermedades por calor. Actúe de inmediato si nota que alguien tiene síntomas. Todos pueden desarrollar una enfermedad por calor. No obstante, las personas con mayor riesgo son:

- Adultos mayores
- Bebés, niños y mujeres embarazadas
- Personas con enfermedades
- Trabajadores al aire libre
- Personas con recursos personales limitados
- Personas que viven en lugares sin espacios verdes

Enfermedades por calor	A qué prestar atención	Qué hacer
Los calambres por calor son espasmos musculares causados por una gran pérdida de sal y agua en el cuerpo.	Sudoración intensa con dolor o espasmos musculares	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trasládese a un lugar fresco. ▪ Beba agua o alguna bebida deportiva ▪ Obtenga ayuda médica de inmediato si: <ul style="list-style-type: none"> - Los calambres duran más de una hora - La persona afectada tiene problemas cardíacos
El agotamiento por calor es grave y puede que requiera tratamiento médico de emergencia.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sudoración intensa ▪ Piel fría, pálida y pegajosa ▪ Pulso rápido y débil ▪ Náuseas o vómitos ▪ Calambres musculares ▪ Cansancio o debilidad ▪ Mareo-dolor de cabeza-desmayo 	<p>Trasládese a un lugar fresco</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Aflójese la ropa ▪ Enfríe el cuerpo utilizando paños mojados, rociadores, abanicos o un baño frío ▪ Beba agua lentamente <p>Obtenga ayuda médica de inmediato si:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vomita - Los síntomas duran más de 1 hora o empeoran - Se genera confusión
El golpe de calor es mortal y requiere de tratamiento de emergencia inmediato.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Alta temperatura corporal (104°F o más) ▪ Piel caliente, roja, seca o húmeda ▪ Pulso acelerado, fuerte ▪ Dolor de cabeza-Mareo ▪ Nausea-confusión-desmayo 	<p>Llame al 911 de inmediato, luego:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Trasládela a un lugar fresco. ▪ Enfríe el cuerpo utilizando paños mojados, rociadores, abanicos o un baño frío ▪ NO le dé a la persona nada de beber

Qué hacer: Después



Cuídese

Es normal tener muchos sentimientos malos, estrés o ansiedad. Coma alimentos saludables y duerma suficiente para ayudarlo a lidiar con el estrés. Puede comunicarse con la Línea de Ayuda de Angustia por Desastres de forma gratuita si necesita hablar con alguien. Llame o envíe un mensaje de texto al **1-800-985-5990**.

Prepárese ante desastres.

Para obtener más información, visite redcross.org/prepare

Descargue la aplicación Emergency App

