



# GET READY!

## CALOR EXTREMO

Una ola de calor es un período extendido de calor extremo, y a menudo es acompañado por humedad alta. Estas condiciones pueden ser peligrosas e incluso pueden amenazar la vida de aquellos que no toman las precauciones adecuadas.

- Prepárese para la ola de calor mediante el control de los sistemas de refrigeración de su hogar. Asegúrese de que funcione correctamente.
- Asegúrese que su casa esté bien aislada, incluyendo cintas aislantes alrededor de puertas y ventanas.
- Mantenga las contraventanas subidas todo el año.
- Planee permanecer adentro de un edificio fresco durante la hora de mayor temperatura.
- Cubra las ventanas que reciben sol por la mañana o por la tarde con cortinas, persianas o toldos.
- Nunca deje niños ni mascotas solos en un vehículo cerrado.
- Durante la ola de calor, relájese y evite la actividad intensa. Permanezca adentro el mayor tiempo posible. Si no cuenta con aire acondicionado, considere la posibilidad de dirigirse hacia algún edificio público o al piso más bajo y no permanezca bajo los rayos del sol. Use ropa liviana de colores claros, beba mucha agua en forma regular y con frecuencia, aún cuando no sienta sed. Evite las bebidas alcohólicas o las bebidas con cafeína. Ingiera pequeñas cantidades de comida más a menudo.
- Si alguna persona se encuentra experimentando calambres por calor, llévela a un lugar fresco, y haga que descansa en alguna posición comfortable. Estírele suavemente el músculo afectado y reponga los líquidos a una tasa de medio vaso de agua fría cada 15 minutos. No le suministre líquidos alcohólicos ni con cafeína, que pueden empeorar la situación.
- Preste atención a las señales de agotamiento por calor, incluyendo piel fría, húmeda, pálida o enrojecida; sudor abundante; dolor de cabeza, náuseas, vómitos; mareos y cansancio. La temperatura corporal estará casi normal. Si observa señales de agotamiento por calor, retire a la persona del calor y llévela a un lugar fresco. Remueva o aflójele la ropa ajustada y aplique paños fríos, y mojados, tales como toallas o sábanas. Si la persona está conciente, suminístrele agua para beber.
- Preste atención a las señales del golpe de calor, que incluyen piel caliente y enrojecida; cambios de estado de conciencia; pulso rápido y débil; y respiración rápida y superficial. La temperatura del cuerpo puede ser muy alta—puede subir hasta los 105 grados Fahrenheit. Si la persona ha estado sudando por trabajo intenso o ejercicio, su piel puede estar húmeda o de lo contrario, estará seca. Si observa señales de golpe de calor, comuníquese con el 9-1-1 y pida ayuda rápidamente. Lleve a la persona a un lugar más fresco. Rápidamente enfríe el cuerpo mediante la inmersión de la víctima en un baño de agua fresca o envolviéndola en sábanas mojadas y ventilándola. Mantenga a la persona recostada y continúe enfriándole el cuerpo de cualquier manera posible. Si la persona se niega a beber agua o si está vomitando, o si tiene cambios en su estado de conciencia, no le de nada más de comer ni de beber.

