

¿Qué es el calor extremo?

Se considera calor extremo a un periodo excesivamente caluroso y húmedo en el que la temperatura supera los 90 °F o 32 °C durante, al menos, 2 o 3 días. Por lo general, la humedad nos hace sentir más calor. En los días de calor extremo, el cuerpo debe hacer un esfuerzo mayor para mantener su temperatura normal, lo que puede ocasionar enfermedades o la muerte.

Quiénes son más vulnerables al calor extremo

Estas son algunas de las personas que corren más riesgo cuando hace mucho calor:

- los bebés y niños,
- quienes trabajan al aire libre,
- las personas embarazadas,
- las personas mayores de 65 años,
- las personas con enfermedades crónicas, como diabetes, problemas respiratorios o enfermedades cardíacas.

Qué hacer cuando la temperatura corporal se eleva demasiado

Saber cómo actuar en estos casos puede salvar una vida. En esta imagen, indicamos cuáles son los síntomas a los que hay que prestarle atención para saber si a alguien le está afectando el calor y qué hacer en ese caso.

| AGOTAMIENTO DEBIDO AL CALOR | INSOLACIÓN |
|--|---|
| <p>Actúe rápido</p> <ul style="list-style-type: none"> • Muévase a un lugar fresco • Use ropa ligera • Tóme agua fresca • Búsque ayuda médica si sus síntomas no mejoran | <p>Actúe rápido</p> <p>Llame al 911</p> <ul style="list-style-type: none"> • Muévas la persona a un área fresca • Use ropa ligera y quite capas de más • Enfríe su temperatura corporal con agua o hielo |
| <p>Mareos</p> <p>Sed</p> <p>Sudor excesivo</p> <p>Náuseas</p> <p>Debilidad</p> | <p>Confusión</p> <p>Mareos</p> <p>Pérdida del conocimiento</p> |
| <p><i>El agotamiento debido al calor puede causar insolación.</i></p> | <p><i>La insolación podría causar la muerte o incapacidad permanente si no se da tratamiento urgente.</i></p> |

Cómo estar al tanto de las altas temperaturas que afectan la salud

Hay varias formas de verificar el pronóstico del tiempo: se puede escuchar por la radio o la televisión, o se puede consultar en la página de internet **Weather.com** o en las aplicaciones meteorológicas para celulares. Cuando verifique el pronóstico, fíjese si hay algún anuncio, recomendación o alerta de calor extremo.

Aplicación del celular



Cómo prepararse para sobrellevar el calor extremo

A continuación, le damos algunas recomendaciones para no sufrir tanto las altas temperaturas que se avecinan y prevenir el agotamiento por el calor.

- Vaya a lugares cerrados que estén refrigerados, como las bibliotecas o los centros comunitarios. Puede escanear este código QR para encontrar los que le queden más cerca.



- Cubra las ventanas con cortinas o persianas.
 - Instale un sistema de ventilación eléctrico en el altillo para reducir el calor que se acumula en la casa.
 - Para evitar que el calor entre a la casa, tape con burletes o cinta aislante los espacios que quedan alrededor de las puertas y ventanas que dan al exterior.
 - Beba mucho líquido para mantener el cuerpo hidratado. Si transpira mucho, le recomendamos tomar bebidas con electrolitos.
 - Báñese o dúchese con agua fría.
 - Use ropa suelta, liviana y de colores claros.
 - Si está afuera, trate de estar en la sombra. En lo posible, evite hacer actividades que demanden mucha energía y trabajar al aire libre durante las horas más calurosas del día.
 - Si tiene algún problema de salud, consulte con su médico para saber si tiene que tomar alguna precaución en especial.
 - **Si trabaja al aire libre, sepa cuáles son sus derechos laborales para poder exigir descansos y acceso al agua y a la sombra.**
- Si no puede costear la refrigeración de su vivienda, **consulte acerca del Programa de Asistencia de Energía para los Hogares de Bajos Ingresos, que en inglés se llama *Low Income Home Energy Assistance Program (LIHEAP)*.**