



ENFERMEDADES POR CALOR: ¿Cómo prevenirlas?

Hay tres claves para prevenir las enfermedades por calor:

1. **Mantenerse informados** sobre el calor y el clima para saber cuándo tomar medidas para proteger su salud.
2. **Mantenerse hidratados** para disminuir el riesgo de que ocurran enfermedades por calor (ej., calambres por calor, agotamiento por calor, insolación).
3. **Mantenerse refrescados** para disminuir el riesgo de que ocurran enfermedades por calor (ej., calambres por calor, agotamiento por calor, insolación).

MANTENERSE INFORMADOS:

Conéctense con el Servicio Meteorológico Nacional (NWS, por sus siglas en inglés) Oficina en San Diego:

Sitio web: www.weather.gov/sgx

Facebook: www.facebook.com/NWSSanDiego/

Twitter: www.twitter.com/NWSSanDiego

Inscríbanse para recibir alertas de emergencia:

AlertSanDiego: www.readysandiego.org/alertsandiego/

Descarguen las aplicaciones de emergencia:

(desde App Store o Google Play)

- Aplicación SD Emergency (San Diego)
- Aplicación de herramientas de seguridad térmica OSHA-NIOSH

MANTENERSE HIDRATADOS:

- Tengan cuidado con lo que beben. No todas las bebidas son hidratantes:
 - Agua y bebidas deportivas
 - Bebidas azucaradas
 - Bebidas alcohólicas
- ¡No esperen hasta que tengan sed!
- Beban líquidos adicionales comenzando temprano y durante todo el día.

MANTENERSE REFRESCADOS:

Pueden mantener sus cuerpos refrescados modificando:

- Cómo visten
- Lo que hacen
- A dónde van
- Cómo llegan

Cómo vestirse:

- Ropa ligera, de color claro y holgada

- El algodón, el lino y las camisetas son más transpirables y ayudan al cuerpo a liberar calor
- El poliéster, el nylon y el acrílico pueden atrapar el calor
- Un sombrero de ala ancha (o gorra de béisbol)
- Un paliacate o pañuelo humedecido en agua fría
- Si tienen pelo largo, átenlo
- Usen una sombrilla para darles sombra o un ventilador de mano

Qué hacer:

Bajo costo:

- Abrir ventanas para crear una brisa cruzada
- Apagar luces o usarlas menos
- Usar menos el horno/la estufa
- Tomar una ducha fría
- Usar fundas y sábanas de algodón ligero (sin cobijas, edredones) y colocarlas en una bolsa plástica en el congelador antes de acostarse
- Poner los ventiladores de techo contrarios a las agujas del reloj
- Congelar botellas de agua o bolsas de hielo para colocarlas detrás del cuello, debajo de las rodillas, etc.
- Comer alimentos frescos (evitar comidas calientes y pesadas)



MÓDULO 4: ENFERMEDADES POR CALOR: ¿Cómo prevenirlas? CONTINUACIÓN

Costo medio:

- Cerrar las persianas o usar una capa para ventanas reductora de calor o cortinas opacas
- Insular el calentador de agua con una tapa de tanque
- Aplicar impermeabilización de puertas y ventanas
- Agregar toldos de sombra en ventanas, balcones, patios
- Encender el aire acondicionado o enfriador evaporativo
- Instalar barridos de puertas
- Usar un ventilador de ventana orientado hacia afuera en el lado cálido del edificio para expulsar el air caliente; usar un ventilador orientado hacia adentro en el lado frío del edificio para extraer aire frío



Mayor costo:

- Instalar contraventanas
- Instalar insulación
- Instalar un techo fresco
- Instalar pisos duros
- Crear paredes frescas
- Plantar vegetación especialmente en el lado sur u oeste del edificio



Dónde ir:

- Si pueden, vayan a un lugar con aire acondicionado:
 - Centros de enfriamiento y otros lugares públicos, como centros comerciales, bibliotecas, cafeterías, y albercas
- Si tienen que estar afuera:
 - Muévase a la sombra si es posible (¡incluso en la playa!)
 - Tómenlo con calma y tomen descansos
 - Sepan que un niño en una carriola puede sobrecalentarse fácilmente



Cómo llegar:

- Si viajan en auto:
 - Minimicen el tiempo sentado en autos calientes (ponga una toalla en el asiento para evitar quemaduras)
 - No dejen a los niños o mascotas en coches calientes (¡Recuerden revisar el asiento de atrás!)
 - Usen sombrillas en las ventanas cuando estén estacionados
- Si usan transporte público:
 - Busquen una ruta sombreada hasta la parada de autobús
 - Consideren usar una sombrilla para darles sombra o un ventilador de mano
 - Recuerden llevar agua extra (¡más de lo que necesitan!)