

PREPÁRESE PARA EL CALOR EXTREMO

A menudo, el calor extremo es el que genera el índice más elevado de muertes de todos los desastres relacionados con el clima.



FEMA

FEMA P-2305/Junio de 2018

En la mayor parte de los EE. UU., el calor extremo se define como un período prolongado (de 2 a 3 días) de calor y humedad intensos con temperaturas superiores a los 90 grados.



Corren mayor riesgo.



Puede suceder en cualquier lugar.



La humedad aumenta la sensación térmica medida por un índice de calor.

SI SE ENCUENTRA BAJO UNA ADVERTENCIA DE CALOR EXTREMO

Si es posible, diríjase a un sitio con aire acondicionado.



Verifique que sus familiares y vecinos estén bien.

Evite las actividades agotadoras.



Beba mucha agua.

Esté atento a las enfermedades causadas por el calor.



Esté atento a la posibilidad de calambres, agotamiento e insolación por el calor.

Use ropa liviana.



Nunca deje solos a los niños ni a las mascotas en vehículos cerrados.

MANTÉNGASE A SALVO

ANTE UNA AMENAZA DE CALOR EXTREMO

Prepárese AHORA

Vaya a lugares de su comunidad donde pueda refrescarse.

Mantenga fresca su casa:

- Cubra las ventanas con cortinas o persianas.
- Aísle las puertas y ventanas con burletes.
- Utilice deflectores en las ventanas, como cartón cubierto con papel de aluminio, para desviar los rayos del sol hacia afuera de la ventana.
- Añada aislante para que el calor se mantenga afuera.
- Use ventiladores en el ático para eliminar el aire caliente.
- Instale equipos de aire acondicionado de ventana y aísle con burletes alrededor de las ventanas.

Aprenda a reconocer los signos de las enfermedades causadas por el calor.

Sea proactivo con su seguridad

Visite [Listo.gov/calor-extremo](https://www.fema.gov/calor-extremo). Descargue la aplicación móvil de FEMA para obtener mayor información sobre cómo prepararse para el calor extremo.

Manténgase a salvo DURANTE

Nunca deje solo a un niño, adulto o animal dentro de un vehículo en un día caluroso.

Diríjase a sitios con aire acondicionado. Las bibliotecas, los centros comerciales y los centros comunitarios pueden ofrecer un lugar fresco para alejarse del calor.

Si está en la calle, póngase bajo la sombra. Use un sombrero de ala ancha para protegerse la cara.

Use ropa suelta, liviana y de colores claros.

Beba mucha agua para mantenerse hidratado. Si usted o un ser querido hacen alguna dieta especial, consulte a un médico cuál sería la mejor opción.

No use ventiladores eléctricos cuando la temperatura exterior supere los 95 grados. Podría aumentar el riesgo de contraer enfermedades relacionadas con el calor. Los ventiladores generan una corriente de aire y una falsa sensación de comodidad pero no reducen la temperatura corporal.

Evite las actividades extenuantes.

Verifique que ni usted ni sus familiares ni sus vecinos manifiesten signos de enfermedades relacionadas con el calor.



FEMA

FEMA P-2305

Reconocimiento + RESPUESTA

Conozca los signos y las formas de tratar enfermedades relacionadas con el calor.

Calambres por calor

- **Signos:** Dolores o espasmos musculares en el estómago, los brazos o las piernas.
- **Acciones:** Diríjase a un sitio más fresco. Quítese la ropa excesiva. Tome sorbos de bebidas deportivas frescas con sal y azúcar. Obtenga ayuda médica si los calambres perduran más de una hora.

Agotamiento por calor

- **Signos:** Sudoración intensa, palidez, calambres musculares, cansancio, debilidad, mareos, dolores de cabeza, náuseas o vómitos, desmayos.
- **Acciones:** Diríjase a un lugar con aire acondicionado y acuéstese. Suéltese o quítese la ropa. Tome un baño frío. Tome sorbos de bebidas deportivas frescas con sal y azúcar. Obtenga ayuda médica si los síntomas empeoran o perduran más de una hora.

Insolación

- **Signos:** Temperatura corporal extremadamente alta (por encima de los 103 grados) tomada por vía oral; piel roja, caliente y seca sin sudor; pulso rápido y fuerte; mareos; confusión; pérdida del conocimiento.
- **Acciones:** Llame al 9-1-1 o lleve a la persona a un hospital inmediatamente. Refresque a la persona con cualquier método disponible hasta que llegue la ayuda médica.