

# ESTÉ PREPARADO 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 V-1004/Septiembre de 2017

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.

# CÓMO MANTENERSE SEGURO 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 aisle con burletes alrededor de las ventanas.

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

## Tome un rol activo en su seguridad

Diríjase a [ready.gov](https://www.ready.gov) y busque **calor extremo**. Descargue la aplicación de **FEMA** para obtener mayor información sobre cómo prepararse para el **calor extremo**.

Encuentre "Sugerencias de Seguridad en Emergencias" bajo "Prepárese" en la aplicación de FEMA.

## Esté a salvo MIENTRAS OCURRA

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.

## RECONOCIMIENTO y 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 911 o lleve a la persona a un hospital inmediatamente. Refresque a la persona con cualquier método disponible hasta que llegue la ayuda médica.



FEMA

FEMA V-1004  
Catalog No. 17233-5