

Consejos para combatir el calor



Cruz Roja Americana

El calor extremo puede ser mortal, pero usted puede ayudar a mantenerse a salvo tomando medidas sencillas.

Población más vulnerable:

Adultos mayores; Bebés y niños; Personas embarazadas; Personas con discapacidad; Personas con enfermedades crónicas (cardiopatías, enfermedades mentales, mala circulación sanguínea y obesidad); Trabajadores al aire libre; Personas de bajos recursos; Personas sin acceso a aire acondicionado; Personas en situación de calle; Atletas

Beba mucha agua

- Beba mucha agua. No espere a tener sed para beber. Evite las bebidas azucaradas, estimulantes o alcohólicas.
- Observe el color de su orina; el amarillo oscuro puede indicar que no ha bebido suficiente agua.
- La sudoración elimina la sal y los minerales de su cuerpo. Coma un refrigerio para recargar energías.



Manténgase fresco

- Si puede, permanezca el mayor tiempo posible en un lugar con aire acondicionado, por ejemplo, un centro comercial, una biblioteca pública o un centro de enfriamiento. Si no cuenta con aire acondicionado, puede que la temperatura sea más agradable en el exterior, a la sombra, que en el interior.
- Use ropa de algodón ligera, de colores claros y holgada. Si cubre un cochecito de bebé, use un paño delgado y húmedo.
- Tome duchas o baños fríos, humedezca su piel con un paño húmedo o un aerosol, o remoje su ropa de algodón en agua para ayudar a refrescarse.



Manténgase conectado

- No dude en echar un vistazo a aquellos vecinos que puedan necesitar ayuda para mantenerse frescos.
- Nunca deje a niños, adultos o mascotas en un vehículo sin vigilancia.
- Manténgase informado de las alertas y advertencias de calor excesivo en su zona.



Si debe trabajar en el exterior

- Limite su actividad al aire libre a las horas más frescas, como las mañanas y las tardes.
- Beba mucha agua. No espere a tener sed para hidratarse.
- Tome descansos frecuentes a la sombra o con aire acondicionado. Use el sistema de cuidado mutuo y compruebe con frecuencia que se encuentren bien.



Encuentre centros de alivio del calor, centros de alivio, estaciones de hidratación, y sitios de recolección.



<https://hrn.azmag.gov/>

Llame al 211 si necesita ayuda para encontrar o llegar a un centro de alivio del calor.

Call 211 if you need help finding or getting to a heat relief site.



Actúe rápidamente si ve signos de enfermedad por calor

Golpe de calor: Señales

- Temperatura corporal muy alta (por encima de 103° F)
- Piel roja, caliente y seca (sin sudoración)
- Pulso rápido y fuerte
- Dolor de cabeza punzante
- Mareos
- Malestar estomacal
- Confusión
- Desmayo

Qué hacer

¡Busque ayuda médica de inmediato! Mientras espera la atención médica, ayude a la persona. Traslade a la persona a una zona con sombra o al interior. No le dé líquidos a la persona.

Enfríe el cuerpo de la siguiente manera:

- Coloque a la persona en un baño o ducha frescos (no fríos)
- Rocíela con una manguera de jardín
- Pásele una esponja con agua fría
- Abaníquela
- Continúe los esfuerzos para enfriar a la persona hasta que llegue la ayuda o su temperatura corporal descienda por debajo de los 102 °F y permanezca allí.

Agotamiento por calor: Señales

- Sudoración intensa
- Palidez
- Calambres musculares
- Cansancio o debilidad
- Mareos
- Dolor de cabeza
- Malestar estomacal o vómitos
- Desmayos

Qué hacer

Busque ayuda médica si los síntomas empeoran, duran más de una hora o si la persona tiene problemas cardíacos o presión arterial alta.

Enfríe el cuerpo con:

- Bebidas frías sin alcohol
- Reposo
- Un baño, una ducha o un baño de esponja frescos (no fríos)
- Trasladándola a una habitación con aire acondicionado
- Usando ropa liviana

Para más información, descargue las aplicaciones gratuitas «Primeros Auxilios» y «Emergencia» de la Cruz Roja en su tienda de aplicaciones. Disponible en inglés y español.



Consejos ofrecidos por



Cruz Roja Americana



MARICOPA ASSOCIATION of GOVERNMENTS

