

# FactSheet

Para Su Información

## Calor Extremo

### Antecedentes

Durante el Verano, las oleadas de calor pueden traer altas temperaturas poco usuales (10 grados o más de la temperatura promedio más alta) la que puede durar por unos días o semanas. El calor extremo lleva a su cuerpo más allá de sus límites normales. Bajo circunstancias normales su termostato interno, envía señales para producir sudor, que se evapora y enfría al cuerpo. Sin embargo, el calor extremo, especialmente combinado con humedad, causa que el proceso de evaporación baje y el cuerpo trabaja más fuerte para mantener su temperatura normal.

Esas condiciones pueden sobrecargar su sistema y llevarle a enfermedades relacionadas con el calor y aún a la muerte. En el verano de 1980, una severa onda cálida llegó a los Estados Unidos y cerca de 1,700 personas murieron. Ancianos, niños y personas con problemas de obesidad, enfermedades del corazón y pobre circulación, son las que presentan un mayor riesgo de experimentar enfermedades asociadas con el calor extremo.

### Información Adicional

- El Clima del Condado de Clark es beneficioso con forme las condiciones de humedad intensifican los efectos de las condiciones de calor extremo.
- En un año normal, aproximadamente 175 Americanos mueren debido al calor extremo. Los que están en alto riesgo son los niños pequeños. Los ancianos y aquellos que están enfermos o tienen sobrepeso. Entre los años de 1936 y 1975 cerca de 20,000 personas sucumbieron bajo los efectos del calor y de la radiación solar.
- Debido a que los hombres sudan más que las mujeres, los hombres son más susceptibles a

enfermedades relacionadas con el calor, debido a que se deshidratan más rápido.

- Personas que viven en áreas urbanas corren un alto riesgo, en caso de una ola de calor prolongada, más que las personas que viven en áreas rurales. Los problemas de salud pueden ocurrir cuando las condiciones atmosféricas se paralizan y atrapan contaminantes en las áreas urbanas, aumentando por ello, aire contaminado a las temperaturas excesivas.

Medidas de auto-ayuda no son substitutos de la atención médica, pero le pueden ayudar a reconocer y a responder pronto, a señales de advertencia de peligro. La mejor defensa que usted puede tener, en contra de enfermedades relacionadas con el calor, es la prevención. Manteniéndose fresco y efectuando simples cambios en su consumo de líquidos, actividades y vestuario durante la época de calor, le pueden ayudar a que permanezca seguro y saludable.



625 Shadow Lane | P.O. Box 3902  
Las Vegas, NV 89127 | 702.759.1000  
[www.southernnevadahealthdistrict.org](http://www.southernnevadahealthdistrict.org)