

fact sheet

PARA SU INFORMACIÓN

Preparándose para Condiciones Extremas de Calor

Antes de que ocurra un evento de calor extremo

- Póngase en contacto con la compañía de utilidades para conseguir información de cómo poder conservar energía en su hogar.
- Elabore una lista de números telefónicos de emergencia y manténgala disponible.
- Personas que están reclusas en sus hogares, deben de establecer un sistema de compañeros o hacer arreglos para que un amigo o familiar, para que les visite en forma regular. Si usted conoce a alguien que está recluso en su hogar, es muy importante que periódicamente le visiten para ver que está bien.
- Conozca los síntomas de malestares debidos al calor y a la sobre-exposición al sol, y esté preparado(a) para dar tratamiento de primeros auxilios.

Durante un evento de calor extremo

Protéjase cuando esté afuera a la intemperie.

- Si usted debe de estar afuera, a pesar del calor, planee sus actividades ya sea para antes del mediodía o al anochecer. Mientras esté afuera, descanse con regularidad en un área sombreada para darle oportunidad al termostato de su cuerpo, para que se recupere.
- Use ropas holgadas que cubran lo más posible su piel. Ropa de colores claros refleja tanto el calor como la luz del sol y le ayuda a mantener una temperatura normal a su cuerpo. Protéjase la cara y la cabeza usando sombrero de ala ancha.
- Si usted no tiene la costumbre de trabajar o ejercitar en un medio ambiente caliente, principie despacio y aumente gradualmente su paso. Si se

agota al extremo, especialmente si siente la cabeza ligera, confundido, débil o se desmaya. DETENGA toda actividad y vaya a un lugar sombreado o fresco.

- Evite estar al sol por largos periodos de tiempo. Eso le puede acarrear quemadas por el sol, lo que reduce la habilidad de la piel a enfriarse a sí misma. Use una loción para bloquear el sol con un alto índice de SPF.
- Cuando planee una caminata, o alguna otra actividad de larga duración en el exterior, recuerde traer abundante cantidad de agua. Si planea ir a una localidad lejana, hágale saber a alguien a donde va y cuando tiene pensado regresar. Los teléfonos celulares son útiles, pero se puede confiar en ellos totalmente. Siempre lleve consigo un bastimento de emergencia.

Conserve energía

- Cierre las cortinas y las persianas que cubren las ventanas, las que reciben el sol en la mañana y en la tarde.
- Durante las temporadas de calor extremo, lleva al alto uso de electricidad que puede producir un corto circuito. Si no tiene aire acondicionado, manténgase en al sombra y recuerde que los abanicos eléctricos no refrescan, solo mueven el aire.

Coma y beba los alimentos y bebidas apropiados

- Beba abundante agua a intervalos regulares sin importar el nivel de actividad. Durante periodos de mucho ejercicio en un medio ambiente caliente, beba de 2 a 4 vasos (16 a 32 onzas) de líquidos frescos cada hora.

(Continuado)

- Limite la ingestión de bebidas alcohólicas. La cerveza y las bebidas alcohólicas generalmente producen una mayor deshidratación.
- La sal y los minerales necesarios son eliminados del cuerpo cuando suda. Se pueden reemplazar fácilmente con jugos de frutas y bebidas deportivas.
- Planee comidas ligeras bien balanceadas. Las comidas pesadas y alimentos calientes agregan calor a su cuerpo.

Use su sentido común

- Cheque como se encuentra alguien que esté recluido en su casa. Si usted es quien tiene que permanecer en casa, haga arreglos con alguien para que le visite con regularidad para ver como está.
- No deje a los infantes, niños o animales en un auto\estacionado en ningún momento.
- Vista a los infantes y a los niños con ropas frescas, holgadas y deles sombra a sus cabezas y caras con sombreros o can una sombrilla.
- Limite la exposición al sol durante las horas del mediodía y asegúrese que los infantes y los niños beban cantidades adecuadas de líquidos.
- Dele a su animal suficiente agua fresca y asegúrese de que tiene un lugar fresco para refugiarse si se le mantiene fuera de la casa.

PRECAUCION: Las personas que sufren de epilepsia, del corazón, del riñón o enfermedades del hígado; están con dietas que restringen el consumo de líquidos o dietas bajas en sal; o que tienen problemas con la retención de líquidos, deben de consultar a su médico, antes de aumentar la ingestión de líquidos o de cambiar lo que comen y lo que beben.

Manténgase fresco(a)

De ser posible manténgase dentro, en un medio ambiente de aire acondicionado: Recuerde que en las condiciones de Calor Extremo, puede llevar a un aumento en la demanda de electricidad y por ello debemos de practicar la conservación. Considere visitar un centro comercial o una biblioteca de la comunidad, por unas horas si es que está disponible. Abanicos eléctricos pueden ser utilizados para traer aire fresco a su casa de noche. El uso decrecido de las estufas y hornos, ayudará a mantener la temperatura del hogar más fresca. Baños de tina y de regadera frescos son una manera efectiva de mantenerse fresco.



625 Shadow Lane • P.O. Box 3902
Las Vegas, NV 89127
(702) 759-1000 • www.cchd.org