

FactSheet

Para Su Información

El calor extremo es un posible problema de salud

Durante el verano, las olas de calor pueden producir temperaturas excepcionalmente altas (10 grados o más sobre la temperatura alta promedio) que duran por días o semanas.

El calor extremo fuerza a su cuerpo a un nivel superior al normal. Bajo circunstancias normales, el termostato interno envía señales para que se produzca la sudación. El sudor se evapora y enfría el organismo.

Sin embargo, el calor extremo vuelve más lento el proceso de evaporación y el organismo debe esforzarse más para mantener una temperatura normal.

Estas condiciones pueden sobrecargar su organismo y provocar enfermedades relacionadas con el calor, o incluso la muerte. El calor mata a más estadounidenses que los tornados, huracanes, inundaciones y relámpagos juntos, de acuerdo con el Servicio Meteorológico Nacional.

Las personas con mayor riesgo de experimentar enfermedades relacionadas con el calor son:

- **Personas mayores** de 65 años, que no pueden compensar adecuadamente la fatiga por el calor y son menos propensas a sentir y responder ante los cambios en la temperatura.
- **Bebés y niños** de hasta 4 años, que son sensibles a los efectos de las altas temperaturas y dependen de terceros para regular sus entornos y obtener líquidos adecuados.
- **Personas con sobrepeso**, que son propensas a las enfermedades causadas por el calor debido a su tendencia a retener más calor corporal.

- **Personas que tienen una enfermedad física**, en especial enfermedad cardíaca o presión arterial alta, se pueden ver afectadas por el calor extremo.
- **Personas que toman ciertos medicamentos**, como medicamentos para la depresión, insomnio o circulación deficiente, se pueden ver afectadas por el calor extremo.
- **Personas que hacen esfuerzos excesivos**, ya que se pueden deshidratar y volverse susceptibles a la enfermedad cardíaca. Tenga cuidado si trabaja en el exterior, se ejercita bajo el sol o consume drogas o alcohol.

Información adicional

- Visite el sitio Web del Servicio Meteorológico Nacional (www.weather.gov) para conocer las advertencias sobre el calor excesivo en Las Vegas y las comunidades circundantes.
- Las personas que habitan áreas urbanas pueden tener un mayor riesgo de sufrir efectos debido a una ola de calor prolongada que las personas de regiones rurales.
 - Las condiciones atmosféricas estancadas atrapan a los contaminantes en las áreas urbanas, lo que suma el aire contaminado a las temperaturas excesivamente altas.
- Ya que los hombres sudan más que las mujeres, estos son más susceptibles a las enfermedades relacionadas con el calor porque se deshidratan más rápido.

(continuado)

Su mejor defensa contra las enfermedades relacionadas con el calor es la prevención. Manténgase fresco y haga cambios simples en el consumo de líquidos, en las actividades y la vestimenta durante los días calurosos y así se mantendrá seguro y saludable.



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

06-2011