

# ¿ESTÁ PREPARADO?



**Get Ready**

[www.aphagetready.org](http://www.aphagetready.org)

## Cómo prepararse para las olas de calor



¿Qué diferencia hay entre una ola de calor y un día caluroso? Eso depende de dónde se produce la ola de calor. En los lugares tropicales, el calor extremo no es inusual. Pero cuando una ola de calor se produce en lugares más frescos, las personas, frecuentemente, no saben cómo protegerse del golpe de calor y de otras afecciones relacionadas con el calor. Por ejemplo, en el verano de 2006, se extendió una ola de calor a lo largo de los Estados Unidos y de Canadá, y se alcanzaron temperaturas máximas récord de 117 grados en lugares como Pierre, S.D., que provocaron la muerte de 225 personas.

Las olas de calor pueden aparecer de repente y sin advertencia. Por lo tanto, a continuación se presentan algunos consejos sobre cómo protegerse y proteger a su familia en caso de que se produzca una ola de calor.



### Antes de una ola de calor

- Incluso si no usa normalmente un aire acondicionado en el hogar, es una buena idea instalar una unidad de ventana para protegerse del golpe de calor en los días de calor extremo.
- Tenga un ventilador a la mano, que pueda trasladarse a distintos ambientes del hogar.
- Tenga prendas livianas (de algodón, de colores claros) disponibles, incluso si vive en un área normalmente más fresca.
- Tenga un suministro de agua embotellada a la mano, almacenada en un lugar fresco, como un armario oscuro o un sótano, si fuera posible.

## Durante una ola de calor

- Evite hacer ejercicio extenuante al aire libre. Si debe realizar cualquier tipo de actividad pesada, intente hacerla en las primeras horas de la mañana, antes de las 7 a. m.
- Use el aire acondicionado en los días de temperaturas altas. Si no tiene aire acondicionado en el hogar, permanezca en un piso inferior o diríjase a una biblioteca u otro edificio público durante las horas más calurosas del día.
- Incluso si no tiene sed, beba mucha agua. Y evite las bebidas con alcohol o cafeína, ¡que pueden deshidratarle aún más!
- Ingiera comidas en pequeñas cantidades y con más frecuencia. Evite comer proteínas, como productos lácteos y pollo, porque pueden elevar la temperatura del cuerpo durante períodos de calor excesivo. ¡Es un buen momento para comer pastas y pan!
- Tome duchas frías para bajar el calor corporal.
- Si toma tabletas de sal, consulte con su médico para saber si debe dejar de hacerlo durante una ola de calor.



## Entonces, ¿cómo se manifiestan las enfermedades relacionadas con el calor?

Si tiene alguno de los siguientes síntomas, llame a su médico de inmediato o visite el hospital más cercano: sensación de desmayo, mareos o náuseas, sudor excesivo o agotamiento. Si tiene alguno de estos síntomas, tome agua fría despacio (medio vaso cada 15 minutos). Si usted está solo, busque a un familiar o vecino que lo acompañe hasta que se sienta mejor.

Si la piel se calienta o enrojece mucho, el pulso disminuye o la respiración se vuelve superficial, ¡pida ayuda de inmediato! Llame al 911 e intente refrescar el cuerpo de inmediato tomando un baño frío o envolviendo el cuerpo con una sábana fresca. No se mueva mucho; recuéstese y espere que llegue la asistencia.



800 I Street, NW · Washington, DC · 20001-3710  
202-777-APHA · [www.aphagetready.org](http://www.aphagetready.org) · [getready@apha.org](mailto:getready@apha.org)