



Olas de Calor y Salud

¿Qué es el calor extremo?

Un episodio de calor extremo se produce cuando las temperaturas son significativamente más altas de lo normal.

¿Qué es una isla de calor urbana?

Barrios urbanos que se enfrentan a temperaturas más elevadas.

¿Qué contribuye a las islas de calor urbanas?

Cemento, tráfico, carreteras, estacionamientos, menos árboles, más edificios.

Efectos Del Calor Extremo En La Salud



Provoca problemas respiratorios, insolación, cansancio, dolores de cabeza y náuseas.



Deshidratación: no hay suficiente líquido en el cuerpo para que funcione correctamente.



Aumenta el riesgo de parto prematuro (bebés que nacen antes de tiempo)



Dificultad para dormir bien, lo que conduce a una mala calidad del sueño.



Estrés en el órgano cardíaco









Aumenta el riesgo de enfermedad mental

¿Quién Corre Más Riesgo?



¿Cómo Puede Actuar?

- 1** Beber unos 2-3 litros de agua a lo largo del día 
- 2** Limite el ejercicio y la actividad cuando haga más calor (11 AM - 5 PM) 
- 3** Utilice el aire acondicionado o el ventilador 
- 4** Disponer de un "sistema de amigos" para controlar a las personas que necesitan ayuda adicional en la comunidad. 
- 5** Asociarse con grupos que quieran crear más protecciones para la comunidad y el medio ambiente, como más áreas verdes y el establecimiento de reglas sobre contaminación. 
- 6** Asociarse con grupos comunitarios para plantar árboles, desarrollar planes de acción contra el calor, sistemas de alerta y planes a largo plazo para disminuir las olas de calor. 

Recursos Comunitarios

Compruebe aquí la calidad del aire:



Aire Aplicación Visual:



El Tiempo:



Environmental Health Centers
Infographic: Janelle Vidal, USC
NIH (2P30ES007048 and ACE-EH
6922-06-CH-S003)

<https://envhealthcenters.usc.edu/>

@USCEHC

@USCEnviroHealth

¿Qué puedo hacer si estoy en casa sin aire acondicionado durante un episodio de calor extremo?

1 Beber Más Agua



Tome más agua de lo que normalmente toma por que su cuerpo necesita hidratarse. La sudoración puede hacerte perder agua y electrolitos, que ayudan a equilibrar los fluidos del cuerpo.

2 El Poder Del Agua

Mantente fresco **utilizando una cubeta con agua** para refrescarte los pies. También puedes **mojar una toalla pequeña o un trapo** y ponerlo en la nuca o la frente para reducir el calor corporal.



3 Mantente en Planta Baja Para Estar Fresco

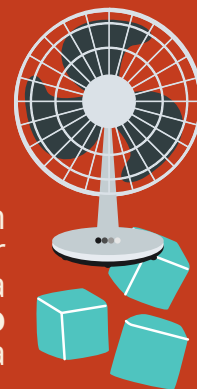
Si tiene una casa con varios pisos, **vaya al nivel más bajo** para evitar el calor que sube. **Cierra las puertas de los cuartos** que no estén utilizando para ahorrar aire frío en las áreas más pequeñas.



4 Alternativas AC

Haz tu propio aire acondicionado: Si tienes un ventilador de caja, pon un plato de hielo frente al ventilador apuntando hacia ti para enfriar la brisa. **Utiliza ventiladores de techo o pequeños ventiladores** para hacer circular más aire.

Si tienes un extractor de aire en la cocina, el baño o el ático, enciéndelo para sacar el aire caliente de casa.



5 Bloquee la Luz del Sol

Cierre las persianas y cortinas para bloquear los rayos del sol, o utilice cortinas que mantengan oscuro. Evite salir de casa durante las horas de más sol, entre las 11 y las 5 de la tarde.



6 Evite Fuentes de Calor Adicionales

Apaga las luces, los aparatos eléctricos enchufados, los cargadores de aparatos electrónicos, los televisores y los aparatos de cocina, como hornos y estufas. En su lugar, **las ollas de cocimiento lento** son una buena opción para evitar que el calor se propague por toda la casa.



7 Que Comer en Tiempo de Calor

Comer varias veces pequeñas porciones de comida fría, como sándwiches. Evite el exceso de azúcar porque aumenta la energía para la digestión y puede hacer que se sienta más acalorado. **Evita la cafeína y las bebidas alcohólicas**, ya que pueden deshidratarte más.



Transporte Público y Olas de Calor

Cómo Protegerse

Mantente Hidratado



Traiga una botella de agua para asegurarse de beber al menos 2-4 litros de agua



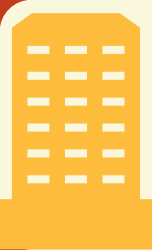
Vestir Apropriadamente



Use ropa suelta, ligera, y de colores claros y protector solar



Busque sombra mientras espera



Planifica tu Viaje

Verifique los horarios de autobuses y trenes usando aplicaciones como Google Maps y Transit



Cómo Proteger a Su Comunidad

Involúcrese para hacer que los autobuses, trenes y otros medios de transporte público sean mejores y más fáciles de usar para todos en su comunidad

Apoye para que los autobuses vengan más seguido



Añadir sombra a las paradas de autobús



Sombrear banquetas y ciclovías agregando más árboles



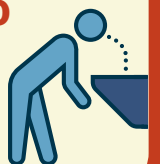
Colocar termómetros, ventilación y sistemas de agua nebulizada en paradas, autobuses y trenes



Pintar los autobuses de color blanco y poner tinte en las ventanas para proteger del sol



Centros de enfriamiento y fuentes de agua potable públicos más accesibles



Embarazo y Olas de Calor

Estar embarazada puede hacer que sea más probable que se enferme por el calor. También puede causar problemas para el desarrollo del bebé.

Reconocer Signos de Impactos de Calor

Deshidratación

Puede sentir más sed, ir menos al baño, tener la boca seca, sentirse confundido o mareado. Algunas personas embarazadas también pueden experimentar contracciones falsas.



Agotamiento por Calor

Cuando su cuerpo pierde demasiada agua y electrolitos a través del sudor, puede sentir cansancio, mareos, debilidad y náuseas



Insolación / Golpe de Calor

Cuando la temperatura de su cuerpo llega a 104 °F, puede provocar fuertes dolores de cabeza, pulso acelerado, convulsiones y puede causar daño al bebé



Otros signos: sarpullido por calor, edema (pies, piernas, brazos, etc. hinchados), calambres, piel fría y húmeda, confusión, respiración acelerada, quemaduras solares graves y pérdida del apetito

Cómo Protegerse

Mantente Hidratada

Beba al menos 8-12 vasos de agua al día. Evite las bebidas azucaradas y con cafeína porque pueden causar más deshidratación



Coma Comidas Ligeras y Nutritivas

Coma varias comidas pequeñas y frías que incluyan frutas, verduras y granos integrales



Evite hacer ejercicio o actividades al aire libre durante la parte más caliente del día

11am - 5pm



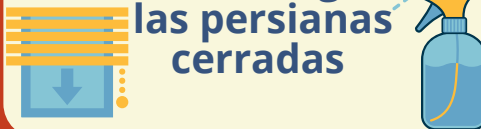
Vestir Apropriadamente

Use bloqueador solar y ropa suelta, delgada y de colores claros hecha de telas como algodón y lino



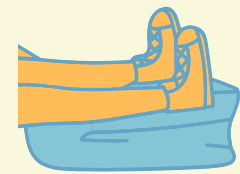
Mantenerse Fresco

Use ventiladores, acondicionadores de aire, botellas de spray, toallas mojadas frías y mantenga las persianas cerradas



Eleva Tus Pies

El calor puede aumentar la hinchazón en los pies





Escuelas y Olas de Calor

Consejos para Estudiantes y Padres

Informe al personal de la escuela sobre cualquier problema de salud



Traiga una botella de agua grande



Usa ropa suelta, ligera y de colores claros



Use protector solar con al menos 30 SPF



Consejos para Maestros y Administración

Cierre las puertas y ventanas en las habitaciones con aire acondicionado; reporta problemas si los hay



Tenga un "cuarto fresco" para los estudiantes que muestren signos de estrés por calor, como aumento de la sed, fatiga, sudoración excesiva, náuseas, dolores de cabeza, dolores musculares, mareos



Permitir sombreros en los días calurosos

Enfríe los cuartos sin aire acondicionado bajando las persianas



Descansos frecuentes para beber agua

Consejos para Educación Física, Deportes y Recreo

Programe actividades durante las horas más frescas: antes de las 11 am o después de las 5 pm



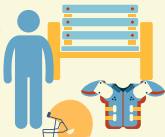
Tome descansos regulares en un área sombreada



Acortar las actividades al aire libre o cambiar a cuartos con aire acondicionado



Dígalos a los atletas que se quiten el equipo adicional cuando estén en la banca o en los descansos



Tener actividades adentro que son menos agotadoras como yoga o baile

Consejos para tu Comunidad

Exigir más estaciones de agua, superficies más livianas, árboles/sombra y aire acondicionado en salones/autobuses



Sombra puede bajar la temperatura afuera hasta 9° F



Comunicar los procedimientos de la ola de calor escolar a los padres y la comunidad



Trabajar con los funcionarios para incluir a las escuelas en los planes de emergencia por calor y asegurarse de que todo el personal conozca estos protocolos



Olas de calor en la comunidad

Mapee su vecindario



Identifique lugares frescos en su vecindario: centros de enfriamiento, centros recreativos, centros comerciales, estaciones de hidratación, piscinas/cuerpos de agua, áreas con sombra y espacios verdes. ¡Haga un mapa con sus vecinos y compártanlo con la comunidad!

Apoye a sus vecinos

Consulte con sus vecinos, especialmente con los grupos vulnerables como ancianos, personas embarazadas y niños. Invite a sus vecinos a su casa si tiene aire acondicionado, asegúrese de que la gente tenga agua, ¡reúnanse en un centro de enfriamiento o en la piscina!



Coordine con organizaciones locales



Trabajar con organizaciones locales es importante para desarrollar políticas que protejan a su comunidad. Comuníquese con grupos ambientalistas locales, sindicatos de inquilinos y centros comunitarios. ¡Construya una red en su vecindario para la abogacía!

Promotores de salud

Los promotores de salud desempeñan un papel importante en su vecindario. Ayudan a educar y apoyar a las personas en eventos de calor. ¡Comuníquese con organizaciones locales para obtener más información y consulte el Programa de Capacitación para Promotores del condado de Los Ángeles!



Evite las enfermedades por calor en el trabajo

1

Hidrátese regularmente



Beba 4 tazas de agua por hora

Controles de hidratación

2

La orina clara sugiere una buena hidratación; la orina oscura indica deshidratación.



3

Cuídate

- Escuche a su cuerpo: tome descansos si siente mareos, fatiga o sobrecalentamiento.
- Ropa y equipo apropiados: opte por ropa y sombreros transpirables y de colores claros



4

Monitoreo colectivo

- Sistema de amigos: empareje a los trabajadores para monitorear el estado de cada uno
- Capacitación en caso de emergencia: capacite a todos los trabajadores sobre cómo reconocer los síntomas de las enfermedades causadas por el calor y los procedimientos de respuesta a emergencias.



5

Defensa comunitaria

1. Recopile información de contacto de todos los trabajadores para que los trabajadores puedan elaborar estrategias sin la gerencia.
2. Escriba colectivamente sus demandas
3. Exija al empleador que implemente sus medidas

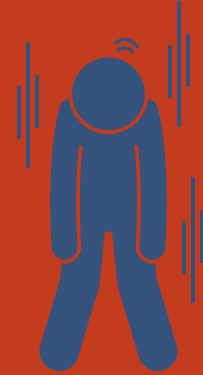


Signos tempranos de estrés por calor

1 Sed



2 Fatiga



3 Náuseas



4 Dolores de cabeza



5 Mareo



6 Dolores musculares



7 Sudoración excesiva

