

Lo que debe tener

Si alguno de sus familiares o amigos tiene necesidades específicas, prepárese por adelantado para cubrir esas necesidades. También prepárese para condiciones de extremo calor con los siguientes artículos

- Bebidas frías no alcohólicas.
- Equipo de primeros auxilios.
- Protector solar.
- Sombreros y gorras de ala ancha para usar en exteriores.
- Acondicionadores de aire.
- Anteojos de sol.
- Compresas frías.
- Loción humectante.

Vigile a los que están más expuestos

Si bien cualquiera puede sufrir una enfermedad relacionada con el calor en cualquier momento, algunas personas tienen un riesgo mayor que otras.

- Los bebés y los niños pequeños son sensibles a las temperaturas altas y dependen de las personas que los cuidan para regular su ambiente.
- Las personas mayores de 65 años de edad tienen menor probabilidad de sentir y responder a los cambios de temperatura.
- Aquellos que están excedidos de peso pueden ser propensos a enfermarse por el calor debido a su tendencia a retener más calor corporal.
- Las personas que se sobreagitan o hacen ejercicio pueden deshidratarse y ser más susceptibles a enfermarse por el calor.
- Las personas que tienen problemas cardíacos, presión arterial alta o que toman ciertos medicamentos para la depresión, el insomnio o la mala circulación pueden estar más afectadas por el calor extremo.

emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat/

County of Los Angeles Board of Supervisors



Hilda L. Solis

Primer Distrito

Mark Ridley-Thomas

Segundo Distrito

Sheila Kruehl

Tercer Distrito

Janice Hahn

Cuarto Distrito

Kathryn Barger

Quinto Distrito

Sachi A. Hamai

Jefe Ejecutivo

**County of Los Angeles
Department of Mental Health
Community and Government Relations Division
Public Information Officer**

550 South Vermont Avenue, 6th floor

Los Angeles, CA 90020

213-738-3700

dmh.lacounty.gov

County of Los Angeles Department of Mental Health



Emergencias por calor extremo



*Fomentando la esperanza, promoviendo el
bienestar y apoyando la recuperacion*

Emergency Outreach Bureau Disaster Services

550 South Vermont Avenue, 10th Floor

Los Angeles, CA 90020

213-738-4919

dmh.lacounty.gov

Jonathan E. Sherin, M.D., Ph.D.
Director



County of Los Angeles Department of Mental Health

Misión

Enriquecer las vidas de las personas mediante asociaciones diseñadas para fortalecer la capacidad de la comunidad de apoyar la recuperación y la resistencia.

¿Qué es el calor extremo?

Son las temperaturas que superan en unos 10 o más grados la temperatura alta promedio de la región y que duran durante varias semanas. Las condiciones excesivamente secas y calurosas pueden provocar tormentas de polvo y baja visibilidad. Las sequías ocurren cuando no hay una precipitación sustancial durante un largo periodo de tiempo. Una ola de calor combinada con una sequía es una situación muy peligrosa.

emergency.cdc.gov/disasters/xtremeheat/

Prevención de enfermedades relacionadas con el calor

Los adultos mayores (65 y más años de edad), los niños pequeños, las personas con problemas médicos crónicos, aquellos que toman ciertos medicamentos y las personas con problemas de peso y alcohol son particularmente susceptibles a la combinación del calor y la humedad.

Afecciones por calor

Quemadura de sol

Síntomas: enrojecimiento de la piel y dolor, posible inflamación, ampollas, fiebre y dolores de cabeza.

Espasmos por calor

Síntomas: espasmos dolorosos que generalmente ocurren en los músculos de las piernas y el abdomen. Sudoración profusa.

Agotamiento por calor

Síntomas: sudoración profusa; debilidad; piel fría, pálida y pegajosa. Pulso débil, desmayos y vómitos.

Golpe de calor

El golpe de calor es un trastorno muy grave. El cuerpo no suda y no se puede enfriar. La temperatura corporal puede subir a 106 °F o más en 10 a 15 minutos. Los signos de advertencia del golpe de calor varían pero pueden incluir

- Piel enrojecida, caliente y seca (sin sudoración).
- Pulso rápido y fuerte.
- Dolor de cabeza con palpitaciones.
- Mareos, náuseas, confusión o pérdida del conocimiento.
- Una temperatura corporal extremadamente alta (superior a 103 °F).

emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat/

Qué hacer en una emergencia médica por calor

- Lleve a la persona a un área fresca y sombreada.
- Enfríe a la persona inmediatamente colocándola bajo una ducha o en una tina con agua fría.
- Envuelva a la persona en una sábana húmeda fría y abaníquela.
- Controle la temperatura corporal y enfríe el cuerpo hasta que alcance 101 a 102 °F.
- Obtenga asistencia médica lo antes posible.

Reacciones

- Mayor irritabilidad
- Frustración
- Agitación
- Aletargamiento
- Agotamiento
- Nivel de actividad reducido

Sugerencias útiles

Sugerencias útiles

- El aire acondicionado es el factor protector número uno contra la enfermedad y la muerte por calor.
- Vaya a lugares con aire acondicionado, como centros de compras, centros para ancianos, bibliotecas o refugios para alivio del calor patrocinados por la oficina de salud pública de su área.
- Beba bebidas frías no alcohólicas y aumente su consumo de líquido independientemente de su nivel de actividad (2 a 4 vasos de agua cada hora).
- Use ropa suelta, liviana y de colores claros, y protector solar.
- Limite su actividad al aire libre a las horas de la mañana y en el atardecer.
- No deje a bebés, niños o mascotas en un coche estacionado.
- Evite las comidas calientes y pesadas. Estas añaden calor a su cuerpo.

Manténgase informado

- Durante una emergencia las redes locales de respuesta en emergencias o las estaciones de noticias proporcionarán información e instrucciones.
- Cuando las temperaturas están en los 90, los ventiladores no evitan las enfermedades relacionadas con el calor.

