

El calor es la causa de muerte número uno en relación con el clima en los Estados Unidos. Basado en la tendencia de las temperaturas altas, eventos de calor extremo están proyectados a aumentar en frecuencia e intensidad.

Exposición al calor extremo puede tener efectos directos e indirectos en la salud. Una consecuencia negativa en la salud puede ocurrir cuando un individuo está expuesto al calor y el cuerpo no está lo suficientemente adaptado para reducir la sensibilidad.

La habilidad de una persona para tomar medidas en la reducción a la exposición al calor, depende por ejemplo en evitar actividades durante las horas más calurosas. Cuando la adaptación al calor se puede prevenir, la adaptabilidad del cuerpo puede reducir el impacto del calor.

Tome medidas para mantenerse fresco, hidratado y para estar informado durante las olas de calor. Usted puede enfermarse a causa del calor si su cuerpo no puede adaptarse y enfriarse adecuadamente. Los factores principales que afectan la capacidad del cuerpo para enfriarse cuando hay temperaturas extremadamente altas son los siguientes:

- **Humedad elevada.** Cuando la humedad es elevada, el sudor no se puede evaporar tan rápidamente. Esto impide que el cuerpo libere el calor tan rápido como podría necesitarlo.
- **Factores personales.** Edad, obesidad, tener fiebre, deshidratación, enfermedades cardíacas, enfermedades mentales, mala circulación, quemaduras de sol, y el uso de medicamentos recetados y el consumo de alcohol pueden jugar un papel en si la persona puede o no enfriarse lo suficiente cuando hace mucho calor.

Todas las personas tienen riesgo de enfermarse por causa del calor, pero hay quienes tienen un riesgo mayor: personas de 65 años y más, menores de 2 años, y aquellos con enfermedades crónicas o mentales. Todos pueden tomar las siguientes medidas de protección para evitar enfermarse o morir por calor extremo:

- Permanezca en edificios con aire acondicionado tanto como sea posible. El aire acondicionado es la principal manera de protegerse contra las enfermedades y la muerte relacionada con el calor. Si su casa no tiene aire acondicionado, pase tiempo en establecimientos públicos con aire acondicionado. Comuníquese con el departamento de salud local o busque en su área un refugio que tenga aire acondicionado.
- No dependa de un ventilador como fuente principal para refrescarse durante una situación de calor extremo.
- Beba más agua que de costumbre y no espere a tener sed para beber más.
- Esté pendiente de amigos y pida a alguien que haga lo mismo por usted.
- En las horas más calientes del día, no use la estufa, el horno para cocinar, o la lavadora y secadora ya que esto hará que la casa esté más caliente.

Incluso las personas jóvenes y sanas pueden enfermarse a causa del calor si participan en actividades físicas extenuantes cuando la temperatura sea muy alta:

- Limite las actividades al aire libre, especialmente al mediodía cuando el sol es más fuerte
- Aplíquese filtro solar y reaplíque
- Modere el ritmo de sus actividades. Empiece despacio y aumente el ritmo poco a poco
- Use ropa suelta, ligera y de color claro.