

PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE EL CALOR EXTREMO

1. ¿Cómo reacciona el cuerpo a la exposición al calor extremo?

Cuando las temperaturas están altas y especialmente cuando la humedad esta alta, la habilidad de su cuerpo para sudar y enfriarse por sí solo disminuye. Esto significa que la temperatura de su cuerpo pueda aumentar rápidamente a niveles peligrosos los cuales puede causar daños al cerebro y órganos vitales.

2. ¿Quiénes son más susceptibles a las enfermedades relacionadas con el calor extremo?

La personas que están en alto riesgo de enfermarse o morir por causa del calor incluye a los mayores de edad, niños pequeños, personas con enfermedades crónicas, como del corazón y diabetes, con enfermedades mentales, y personas con sobrepeso. Sin embargo, los jóvenes saludables a veces no pueden soportar el calor si están realizando actividades físicas agotadoras al aire libre.

3. Para evitar enfermedades relacionas con el calor o hasta la muerte, usted puede seguir los siguientes consejos:

- Tome muchos líquidos especialmente agua, no espere hasta que tenga sed. Evite bebidas alcohólicas, con cafeína y calientes.
- Trate de limitar sus actividades físicas para las horas de la mañana y la noche. Trate de descansar a la sombra para que su cuerpo se enfríe.
- Si no está acostumbrado a trabajar o hacer ejercicio en un ambiente caluroso, empiece lentamente hasta que encuentre el ritmo poco a poco. Si el esfuerzo en el calor hace que su corazón palpite rápidamente y lo deje sofocado, PARE toda actividad. Vaya a un área con aire acondicionado o a la sombra, y descanse, si llega a tener mareos, confusión, debilidad, o si siente que se va a desmayar - se considera una condición de emergencia- llame al 911!
- Evite comidas calientes y pesadas.
- Este pendiente de los adultos mayores que no tienen aire acondicionado, sufren de enfermedades crónicas o tienen sobrepeso.
- NUNCA deje los niños o mascotas solos en el carro estacionado ni por un segundo, aunque las ventanas estén abiertas.

4. ¿Son eficaces los ventiladores en la prevención de las enfermedades relacionadas con el calor?

Los ventiladores eléctricos circulan el aire, sin embargo, cuando la temperatura llega casi a los 100°F (cerca de los 35°C), los ventiladores no previenen las enfermedades relacionadas con el calor, hipertermia y deshidratación. Para mantenerse fresco báñese con agua fría o este en un lugar con aire acondicionado. El *aire acondicionado* es el mejor factor de protección contra las enfermedades relacionadas con el calor. Si no tiene aire acondicionado considere visitar un centro comercial o una biblioteca pública por al menos un par de horas.

Recuerde el calor puede causar serios daños en la salud y hasta la muerte, si ve a alguien con síntomas, de debilidad, mareo, palidez, sudor excesivo, desmayo, piel rojiza y seca o confusión llévelo a un lugar fresco y llame inmediatamente por ayuda médica. Si necesita más información llame Ana Coppola al 323-5227 en el Departamento de Salud del Condado de Polk o visite www.polkcountyiowa.gov/health