

Una temporada de calor extremo se hará sentir múltiples días esta semana. Cada día hasta el viernes se verán temperaturas subiendo hasta los 90 y posiblemente acercándose a los 100 grados. ¿Qué hacer durante esta ardiente ola de calor y en momentos de la pandemia del coronavirus?

El impacto del calor extremo y la pandemia crean impactos en la salud más severos. Tenemos que poner de nuestra parte para prevenir riesgos de salud más graves en familiares, amigos y vecinos. COVID-19 ha aumentado el riesgo de enfermedades relacionadas con el calor extremo a aquellos que tienen un riesgo mayor incluyendo individuos mayores de 65 años, con condiciones de salud pre-existentes como enfermedad del corazón, pulmón, y del riñón, diabetes, ser obeso. A trabajadores esenciales, por ejemplo, quienes trabajan afuera durante las horas más calientes del día y muchos otros. Tener el virus también podría aumentar la susceptibilidad en individuos con enfermedades relacionadas con el calor debido a los efectos que tiene COVID-19 en los pulmones y el corazón. El calor extremo puede provocar agotamiento y golpe de calor, que pueden agravar enfermedades preexistentes.

Implementar medidas de distanciamiento social puede llevar a que individuos eviten comportamientos para prevenir el calor extremo como visitar un refugio de enfriamiento o verificar que aquellos más vulnerables estén hidratados y se mantengan frescos. El aislamiento puede además incrementar las enfermedades relacionadas con el calor inclusive la muerte en personas mayores de 65 años, con discapacidad, individuos con problemas de salud mental que no pueden protegerse ellos mismos, aquellos sin aire acondicionado. La buena noticia es que una ola de calor extremo, como la que estamos viviendo esta semana es pronosticada y podemos tomar medidas preventivas.

Durante los períodos de altas temperaturas es importante permanecer fresco e hidratado para evitar los efectos negativos del calor en la salud:

- Evite el calor: en lo posible, evite salir y realizar ejercicio durante las horas más calurosas del día. Aproveche los horarios especiales de compra para grupos vulnerables. Manténgase a la sombra, no deje niños o animales en vehículos estacionados, y si es posible, pase 2–3 horas del día en un lugar fresco mientras practica distanciamiento social de al menos 2 metros.
- Mantenga su hogar fresco: abra las ventanas y puertas de su hogar durante la noche, cuando el aire está menos caliente. Reduzca la carga de calor dentro de su casa durante el día cerrando persianas o cortinas y apagando los aparatos eléctricos.
- Permanezca fresco e hidratado: use ropa ligera y holgada de tonos claros y ropa de cama transpirable, tome duchas frías y beba agua regularmente, evite bebidas azucaradas, alcohólicas o con cafeína.
- Permanezca fresco también durante el brote de COVID-19: evite la exposición al sol ya que no hay evidencia alguna de que ello evite o cure el COVID-19, pero sí aumenta su riesgo de quemaduras solares y enfermedades relacionadas con el calor.

Puede infectarse de COVID-19 independientemente de lo soleado o caluroso que este el clima. Protéjase a sí mismo y a los demás lavándose las manos a menudo, tosiendo o estornudando en el interior del codo o sobre un pañuelo, evitando tocarse la cara, y usando un tapabocas.

La ciudad de Des Moines anuncio el lunes que abrirá 2 refugios de enfriamiento por la ola de calor de esta semana. Los refugios de enfriamiento serán en los salones de las bibliotecas del East Side y Central library. Estarán abiertos del lunes hasta el viernes, agosto 24 al 28, de 8 am a 5 pm. Usar tapabocas es obligatorio y se debe aplicar distanciamiento social en los refugios de enfriamiento.