

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; recién nacidos; personas con enfermedades crónicas, como enfermedades del corazón; personas con enfermedades mentales; y personas con obesidad. 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 y con cafeína.
- 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 fresca o por lo menos a la sombra, y descanse, especialmente si llega a tener mareos, confusión, debilidad, o si siente que se va a desmayar.
- Evite bebidas, comidas calientes y también comidas pesadas.
- Este pendiente de los adultos mayores que no tienen aire acondicionado, sufren de enfermedades crónicas o son obesos o con sobrepeso.
- Nunca deje los niños o perros solos en el carro 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 pueden crear un ambiente más cómodo, sin embargo, cuando la temperatura llega casi a los 100°F (cerca de los 35°C), los ventiladores no prevendrán las enfermedades relacionadas con el calor. Una mejor manera de mantenerse fresco es bañarse con agua fría o ir a un lugar con aire acondicionado. El *aire acondicionado* es el mejor factor de protección contra las enfermedades relacionadas con el calor. La exposición al aire acondicionado, aunque sólo sea por unas cuantas horas al día, reducirá el riesgo de estas enfermedades. Si no tiene aire acondicionado considere visitar un centro comercial o una biblioteca pública por unas horas.

Recuerde el calor puede causar serios daños en la salud y hasta la muerte, entonces si ve a alguien con síntomas, como por ejemplo 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 <http://www.polkcountyiowa.gov/Health/pages/espanol>