

El calor extremo puede enfermarlo. Manténgase fresco, hidratado e informado para protegerse. Hoy queremos proporcionarle datos y herramientas que podría usar para disminuir el riesgo de cómo el calor extremo podría afectar su salud.

Los eventos de calor extremo u olas de calor, son una de las principales causas de muertes relacionadas con el clima. En los Estados Unidos mueren aproximadamente 618 personas a causa del calor extremo cada año. Cuando las temperaturas suben en el verano, el calor extremo puede causar enfermedades e incluso la muerte. El golpe de calor es una enfermedad relacionada con el calor que es causada por la incapacidad del cuerpo de enfriarse adecuadamente. El cuerpo normalmente produce sudor para enfriarse. Pero en ciertas condiciones, no alcanza con solo sudar. En esos casos, aumenta rápidamente la temperatura del cuerpo. Las temperaturas corporales muy elevadas pueden dañar el cerebro u otros órganos vitales.

Las enfermedades o las muertes relacionadas con el calor son prevenibles si usted toma unas medidas sencillas:

- Quédese en áreas con aire acondicionado durante las horas más calurosas del día. Recuerde que los ventiladores eléctricos pueden proporcionar comodidad, pero cuando la temperatura llega casi a los 100 °F, los ventiladores no podrán prevenir las enfermedades relacionadas con el calor. Una mejor manera para mantenerse fresco es ducharse o bañarse con agua fría. Utilice menos la estufa, el horno, lavadora y secadora para mantener baja la temperatura de su casa.
- Encuentre un centro local para refrescarse si no tiene acceso a aire acondicionado. Incluso unas pocas horas en un ambiente con aire acondicionado pueden ayudar a su cuerpo a mantenerse más fresco cuando vuelva al calor. Averigüe con su departamento de salud local si existen albergues de refugio para protegerse del calor en su área.
- Tome agua a menudo. No espere a tener sed. No consuma bebidas azucaradas, con cafeína o alcohólicas. Estas bebidas le hacen perder más líquido a su cuerpo.
- Evite hacer actividades o trabajo pesado innecesarios si está afuera o en un lugar sin aire acondicionado. Trate de limitar sus actividades al aire libre a los momentos en los que está más fresco, como en la mañana o el atardecer. Descanse a la sombra con frecuencia de manera que su cuerpo tenga la oportunidad de recuperarse.
- Evite las exposiciones innecesarias al sol. Cuando esté al sol, use ropa suelta y de color claro. Use un sombrero de ala ancha. Aplíquese filtro solar con factor de protección (SPF) 30 o más alto 30 minutos antes de salir.

El interior de un automóvil puede alcanzar temperaturas peligrosas rápidamente, incluso si las ventanas están un poco abiertas. La temperatura adentro del vehículo puede aumentar 20 grados Fahrenheit de la temperatura actual dentro de los primeros 10 minutos de estar estacionado. Si bien cualquier persona que permanezca en un automóvil estacionado está en riesgo, los niños corren un riesgo especial de sufrir un golpe de calor o de morir. Cuando viaje con niños o mascotas, recuerde hacer lo siguiente

- **Nunca** deje a los bebés, los niños o las mascotas en un automóvil estacionado, aunque las ventanas estén abiertas.
- Cuando se baje del vehículo, verifique que todos los demás también estén afuera. No olvide a ningún niño que se haya quedado dormido en el vehículo.