

Albergue en Emergencias - El Calor Extremo

El verano siempre trae un clima cálido, y en ocasiones rachas de calor intenso. Tengamos cuidado en esos días calurosos. Recuerden, esos días pueden ser peligrosos. Los bebés, niños, mujeres embarazadas, ancianos, y aquellos con enfermedades crónicas, no toleran el calor tan fácilmente. Ellos necesitan atención extra, pero en sí toda persona puede ser afectado al subir la temperatura.

Que hay que saber:

El servicio meteorológico constantemente emite alertas sobre el clima:

Pronostico de Calor Intenso - Estar Alertas! Normalmente esta alerta se emite cuando hay pronostico de calor intenso en los siguientes 3 - 7 días.

Observación de Calor Intenso - estar preparados! Las condiciones son favorables para un suceso de calor intenso que pudiera superar el standard local por cuando menos 1 o 2 días (temperaturas de 100*-105* Fahrenheit). Tome precauciones inmediatas para evitar enfermedades relacionadas con el calor.

Aviso de Calor Excesivo - Tome Acción! Las altas temperaturas pronosticadas exceden el standard local por cuando menos 2 días (temperaturas de 105*-110* Fahrenheit). **Tome precauciones inmediatas para evitar enfermedades relacionadas con el calor.** Si acaso no toma precauciones inmediatas cuando las condiciones están extremas, corre el riesgo de enfermarse o aun fallecer.

Que Hacer:

- Revise los bebés, los ancianos y enfermos o cualquier otra persona que no disponga de aire acondicionado.
- Mantengase hidratado. En el trabajo tome descansos frecuentemente y cuiden de sus compañeros. Si están afuera, limiten sus actividades. Mantengase en la sombra evitando el sol y bien hidratados.
- Si acaso no disponen de aire acondicionados o alguna manera de estar frescos, vayan a un centro de albergue o algún otro lugar con aire acondicionado.
- Si saben de alguien que no tiene aire acondicionado pero usted lo tiene, ofrescales albergue

Hidratación:

Que debemos tomar: El agua es lo mejor. Las bebidas alcohólicas lo deshidratan. Muchas bebidas con cafeína, tales como las bebidas que dan energía, pueden causar estrés en el calor. Si esta sudando por varias horas, las bebidas deportivas con electrolitos pueden ayudar en su hidratación.

Hidratase antes de sus actividades de trabajo: Tome agua hoy para su actividad mañana.

Hidratase durante sus actividades de trabajo: Tome agua antes de sentir la sed. Para cuando siente sed, esto ya es señal de deshidratación. Tome 1 taza (8oz) cada 15 a 20 minutos. No tome más de 1 1/2 cuarto (48 oz) por hora pues puede causar una emergencia medica. Las pastillas de sal no son recomendables, pero no deje de alimentarse.

Hidratase después del trabajo: Reponga el agua en su cuerpo. Esto es importante si esta en el calor regularmente.

Enfermedades relacionadas con el calor

Golpe de calor

EN QUÉ SE DEBE FIJAR:

- Alta temperatura corporal (103 °F o más)
- Piel caliente, enrojecida, seca o húmeda
- Pulso acelerado y fuerte
- Dolor de cabeza
- Mareos
- Náuseas
- Confusión
- Pérdida del conocimiento (desmayos)

QUÉ HACER:

- Llame al 911 de inmediato, el golpe de calor es una emergencia médica.
- Lleve a la persona a un sitio más fresco.
- Ayude a bajar la temperatura de la persona con paños fríos o dándole un baño con agua fría.
- No le dé a la persona nada para beber.

Agotamiento por calor

EN QUÉ SE DEBE FIJAR:

- Sudor abundante
- Piel fría, pálida, húmeda y pegajosa
- Pulso rápido y débil
- Náuseas o vómitos
- Calambres musculares
- Cansancio o debilidad
- Mareos
- Dolor de cabeza
- Desmayos

QUÉ HACER:

- Vaya a un sitio fresco
- Aflójese la ropa
- Aplíquese paños húmedos en el cuerpo o dese un baño con agua fría
- Tome sorbos de agua

Busque atención médica de inmediato si:

- Tiene vómitos
- Sus síntomas empeoran
- Sus síntomas duran más de 1 hora

Calambres por calor

EN QUÉ SE DEBE FIJAR

- Sudor abundante durante ejercicios físicos intensos
- Dolor o espasmos musculares

QUÉ HACER

- Suspnda todo tipo de actividad física y vaya a un lugar fresco.
- Beba agua o una bebida deportiva
- Espere que los calambres desaparezcan antes de realizar más actividades físicas

Busque atención médica de inmediato si:

- Los calambres duran más de 1 hora
- Usted sigue una dieta baja en sodio
- Usted tiene problemas cardiacos

Mas informacion:

https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/pdf/Heat_Related_Illness.pdf

<https://www.weather.gov/safety/heat-illness>

<https://www.cdc.gov/niosh/mining/UserFiles/works/pdfs/2017-126.pdf>

FUentes: DHHS (NIOSH) Publication No. 2017-126, Center for Disease Control and Prevention, National Institutes for Occupational Health and Safety