

# Alerta Sobre La Salud

## Las mejores formas de protegerse de las enfermedades relacionadas con el calor

(NAPS)—A medida que la crisis climática genera temperaturas más altas, una gran parte de EE. UU. podría enfrentar condiciones más calurosas de lo normal este año, sin embargo, usted puede mantenerse a salvo y proteger a sus seres queridos.

### Considere estos hechos y cifras:

- El 2023 fue el año más caluroso registrado y los científicos advierten que 2024 podría volver a batir récords.
- Desde la década de los 60, las olas de calor son más frecuentes, más intensas y más duraderas.
- Las muertes relacionadas con el calor están aumentando.

### Lo que usted puede hacer

Cuando el calor extremo cubre el país, la Cruz Roja Americana recomienda que tome las siguientes medidas:

#### 1. Disminuya la velocidad.

Posponga o limite las actividades al aire libre, eso incluye el ejercicio extenuante. Si usted debe trabajar al aire libre, tome descansos frecuentes y trate de programar las tareas más temprano o más tarde durante el día. Recuerde, los autos calientes pueden ser mortales; nunca deje niños o mascotas en un vehículo.

#### 2. Manténgase hidratado.

Beba bastante agua y evite las bebidas azucaradas, con cafeína o con alcohol. Asegúrese de que los animales tengan acceso a abundante agua y a la sombra.

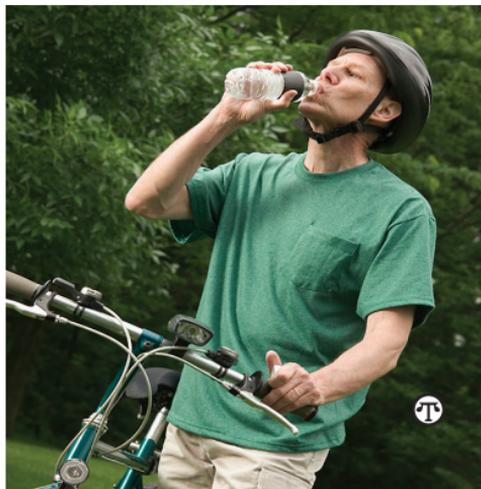
#### 3. Pase tiempo adentro, en un lugar con aire acondicionado.

Si no tiene aire acondicionado, vaya a una biblioteca pública, un centro comercial o un espacio público con refrigeración. Llame al 211 para encontrar una ubicación abierta. Chequee a seres queridos y vecinos que puedan estar en riesgo y no tienen aire acondicionado para asegurarse de que están a salvo.

### Señales de enfermedad

También debe saber cómo reconocer las señales de enfermedades relacionadas con el calor y qué hacer. Es crucial actuar rápidamente.

- El calor puede enfermar a cualquier persona, especialmente a los adultos mayores, los más jóvenes, mujeres embarazadas y las personas con enfermedades crónicas. Quienes trabajan al aire libre tienen recursos personales limitados y viven en lugares sin espacios verdes, ellos también corren mayor riesgo.
- Los calambres causados por el calor son una señal temprana de problemas que incluyen transpiración intensa con dolores o espasmos musculares. Para ayudar, lleve a la persona a un lugar más fresco y animela a beber agua. Obtenga ayuda médica si los



**El calor extremo puede ser mortal, pero usted puede tomar medidas para estar a salvo.**

síntomas duran más de una hora o si la persona tiene problemas cardíacos.

- El agotamiento debido al calor es una condición más grave que se manifiesta por piel fría, pálida y húmeda; un pulso rápido o débil; náuseas o vómitos; cansancio o debilidad; dolor de cabeza, mareos o desmayos. Para ayudar, lleve a esa persona a un lugar más fresco, afloje la ropa ajustada y animela a beber agua lentamente. Utilice paños húmedos, rocíelos o abaníquelos para enfriarlos. Busque ayuda médica de inmediato si los síntomas empeoran o duran más de una hora, o si la persona vomita o esta confundida.
- La insolación es una condición mortal que requiere atención médica inmediata. Los síntomas incluyen fiebre alta; piel caliente, enrojecida, seca o húmeda; pulso rápido o fuerte; dolor de cabeza o mareos; náuseas, confusión y desmayos. Llame al 911 de inmediato si cree que alguien sufre un golpe de calor. Luego, lleve a ese individuo a un lugar fresco y use paños húmedos; rocíe y abanique para refrescar. No le dé nada de beber a esa persona.

### El clima extremo aumenta

Además de las olas de calor, EE. UU. está experimentando desastres más frecuentes e intensos. La Cruz Roja alienta a todos a prepararse ya con un plan para estar a salvo, reuniendo suministros importantes y sabiendo cómo mantenerse conectados. Visite [CruzRojaAmericana.org](http://CruzRojaAmericana.org) o descargue la aplicación gratuita "Emergencia" de la Cruz Roja para recibir alertas meteorológicas en tiempo real e información de seguridad en inglés y español. Encuentre la aplicación en las tiendas de aplicaciones de su teléfono inteligente buscando "Cruz Roja Americana".