



Calor extremo



- Por qué es un problema
- Enfermedad por el calor
- Prevención de las enfermedades causadas por el calor
- Primeros auxilios en caso de calor extremo
- Actividades que debe evitar
- Mantener la calma
- Recursos para el calor extremo



Por qué es un problema

Doble clic para agregar texto



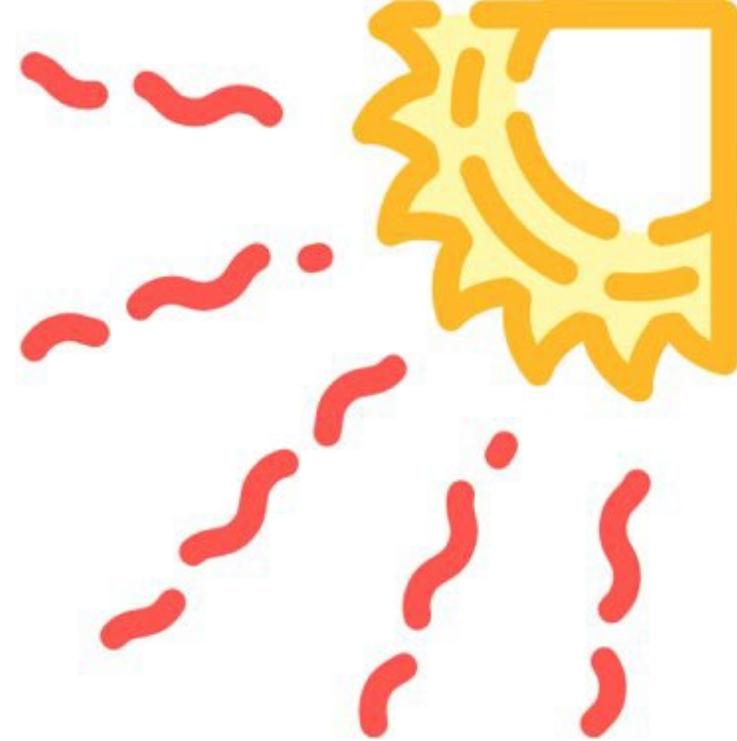


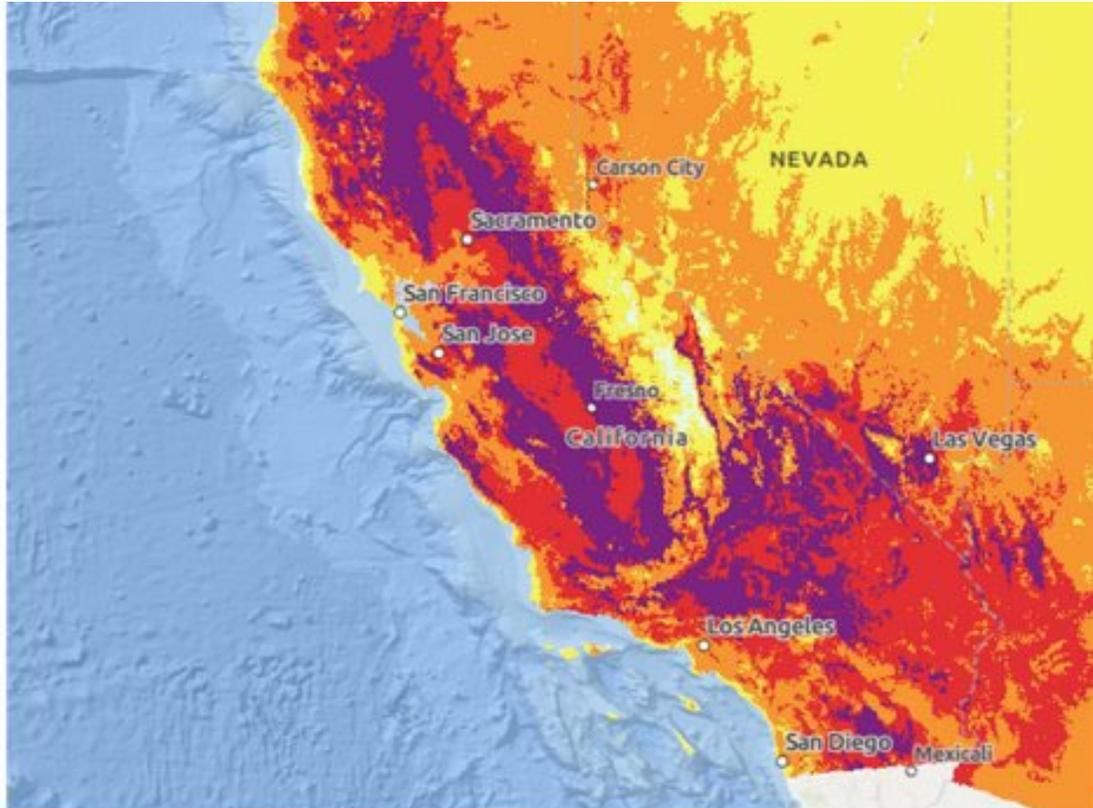
Calor extremo

- Un periodo de mucho calor y humedad
- Temperaturas superiores a 90 grados
- Mucho más calor y/o humedad que la media en su zona

Condado de Los Ángeles

- Aumento del número de días de calor extremo
- Los días de calor extremo duran más





The National Weather Service HeatRisk map shows "major" and "extreme" heat risk – shaded in red and purple, respectively – across most of California on Friday, July 5, 2024. (Map: National Weather Service)

Por qué es diferente:

- El clima suele ser cálido y seco
- El calor extremo puede ser aún más intenso
- Las zonas del interior pueden ser especialmente calurosas

Olas de calor:

- Las temperaturas pueden alcanzar niveles peligrosamente altos
- Es importante estar preparado e informado

Islas de calor urbanas:

- Pocos árboles o espacios verdes
- Muchas carreteras y edificios en lugar de terreno natural
- El hormigón y el asfalto absorben y retienen el calor.
 - 15 - 20 grados Fahrenheit más cálido.



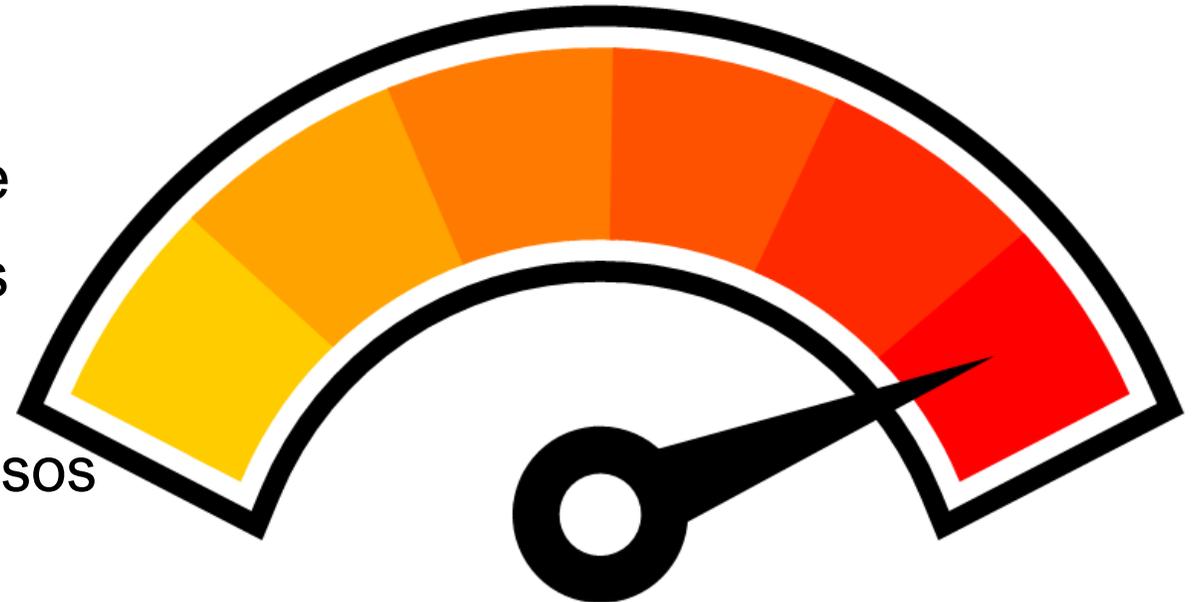
Imagen: Ciudad de Little Rock Arkansas

Para más información sobre las islas de calor: <https://www.epa.gov/heat-islands/learn-about-heat-islands#heat-islands>

El calor es responsable de **más muertes que cualquier otro riesgo** (peligro) **relacionado con el clima.**

Entre **las personas que tienen mayor** riesgo de sufrir una enfermedad por calor se encuentran aquellas que:

- No tienen vivienda permanente
- Trabajan o hacen ejercicio al aire libre
- Estén tomando ciertos medicamentos
- Tengan discapacidades
- Viven en comunidades de bajos ingresos
- Son adultos mayores
- Son bebés, niños pequeños o jóvenes





NWS Heat Index

Temperature (°F)

	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	102	104	106	108	110
40	80	81	83	85	88	91	94	97	101	105	109	114	119	124	130	136
45	80	82	84	87	89	93	96	100	104	109	114	119	124	130	137	
50	81	83	85	88	91	95	99	103	108	113	118	124	131	137		
55	81	84	86	89	93	97	101	106	112	117	124	130	137			
60	82	84	88	91	95	100	105	110	116	123	129	137				
65	82	85	89	93	98	103	108	114	121	128	136					
70	83	86	90	95	100	105	112	119	126	134						
75	84	88	92	97	103	109	116	124	132							
80	84	89	94	100	106	113	121	129								
85	85	90	96	102	110	117	126	135								
90	86	91	98	105	113	122	131									
95	86	93	100	108	117	127										
100	87	95	103	112	121	132										



Likelihood of Heat Disorders with Prolonged Exposure or Strenuous Activity

- Caution
- Extreme Caution
- Danger
- Extreme Danger

Classification	Heat Index	Effect on the body
Caution	80°F - 90°F	Fatigue possible with prolonged exposure and/or physical activity
Extreme Caution	90°F - 103°F	Heat stroke, heat cramps, or heat exhaustion possible with prolonged exposure and/or physical activity
Danger	103°F - 124°F	Heat cramps or heat exhaustion likely, and heat stroke possible with prolonged exposure and/or physical activity
Extreme Danger	125°F or higher	Heat stroke highly likely

Índice de calor: Herramientas

Para más información sobre el índice de calor y para comprobarlo en su área: <https://www.weather.gov/ama/heatindex>



Enfermedad por el calor

Doble clic para agregar texto



¿Qué es la enfermedad por el calor?



- Estado de salud debido al **calor excesivo**
- Incapacidad del cuerpo para **regular la temperatura**
- Gama de afecciones (de leves a graves)
- También puede deberse a **una actividad física intensa**



Imagen: <https://esafety.com/6-types-of-heat-related-illnesses/>



1. Erupción por el calor
2. Quemaduras solares
3. Calambres por el calor
4. Agotamiento por el calor
5. Síncope por el calor (desmayo)
6. Golpe de calor

Agotamiento por el calor

- Cuando el cuerpo se calienta demasiado y pierde mucha agua y sal por sudar demasiado.
- Síntomas: sensación de cansancio, mareos, dolores de estómago, náuseas, dolor de cabeza, sudoración abundante y desmayos.
- Importante: refrésquese y beba agua rápidamente para evitar algo más grave, un golpe de calor.

Golpe de calor

- Afección grave y potencialmente mortal en la que su cuerpo se calienta demasiado y ya no puede enfriarse por sí mismo.
- La temperatura corporal puede llegar a ser muy alta, 103 °F o más (39,4 °C).
- Síntomas: confusión, piel muy caliente y seca, y ausencia de sudoración.
- Se considera una emergencia médica: consiga ayuda de inmediato. Trasládese a un lugar más fresco.



Prevención de las enfermedades causadas por el calor a lo largo de la vida





- **Juegue a la sombra:** Cuando juegue al aire libre, asegúrese de permanecer a la sombra.
- **Refrésquese con agua:** Salpíquese la cara con agua y manténgase hidratado.
- **Pida ayuda:** Si se siente demasiado acalorado o mareado, dígaselo inmediatamente a un adulto.

Niños mayores (4°-6° grado):



- **Hidrátese frecuentemente:** Siga bebiendo agua aunque no tenga sed.
- **Evite el sol:** Intente mantenerse alejado de la luz solar directa, especialmente de 10 a.m. a 4 p.m.
- **Conozca las señales:** Aprenda a detectar las señales de agotamiento por el calor y de insolación para poder actuar con rapidez en caso se necesario.



- **Planifique con antelación:** Si tiene actividades al aire libre o deportes, asegúrese de que estén programados para las horas más frescas del día.
- **Ayude a los demás:** Conozca las señales de las enfermedades causadas por el calor y compruebe cómo están sus amigos, familiares y mascotas para asegurarse de que se mantienen frescos e hidratados.
- **Tecnología inteligente:** Utilice aplicaciones o dispositivos que puedan ayudarle a controlar el clima y a mantenerse informado sobre las alertas por el calor.

- **Compruebe cómo están los demás:** Asegúrese de que los familiares ancianos, los vecinos y cualquier persona con problemas de salud están a salvo.
- **Enfríe su casa:** Utilice el aire acondicionado o cree una zona fresca con ventiladores y paños húmedos.
- **Manténgase informado:** Siga los informes meteorológicos locales y los avisos sobre el calor.



- **Manténgase fresco:** Utilice el aire acondicionado o visite lugares con aire acondicionado, como centros comerciales o bibliotecas.
- **Beba agua:** Aunque no sienta sed, intente beber agua con frecuencia.
- **Esté en contacto:** Conozca las señales y síntomas de las enfermedades causadas por el calor. Manténgase en contacto con familiares o amigos que puedan comprobar cómo se encuentra y ayudarle en caso necesario.



- **Enseñe a los niños:** Explíqueles la importancia de mantenerse frescos y ofrézcales agua con frecuencia.
- **Establezca una rutina:** Cree una rutina diaria que incluya descansos y tiempos de enfriamiento.
- **Nunca deje a los niños en un coche aparcado:** Los niños que se quedan solos en un coche corren el mayor riesgo de sufrir un golpe de calor, e incluso la muerte.
- **Plan de emergencia:** Compruebe si hay señales de enfermedad por calor y tenga un plan sobre qué hacer si alguien se siente mal por el calor.

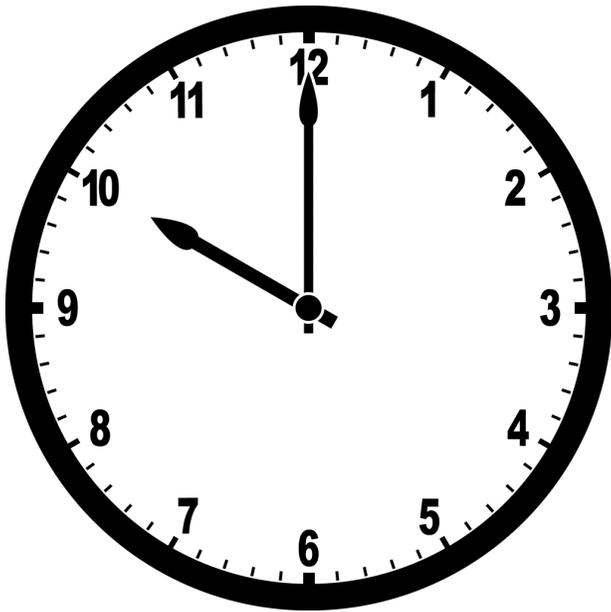




¿Cuáles son las horas punta de calor?

- a) De 9 am a 1 pm
- b) De 10 am a 4 pm
- c) De 12 pm a 5 pm
- d) Ninguna de las anteriores

Horas punta de calor



[Esta foto](#) de Autor Desconocido está bajo licencia [CC BY-SA-NC](#)

- **10 a.m. a 4 p.m.**
- Normalmente, las horas más calurosas del día.
- El sol está en su punto más alto y sus rayos son los más intensos.
- Es probable que la temperatura sea máxima.



Primeros auxilios en caso de calor extremo

Doble clic para agregar texto



HEAT EXHAUSTION VS.

DIZZY OR FAINT

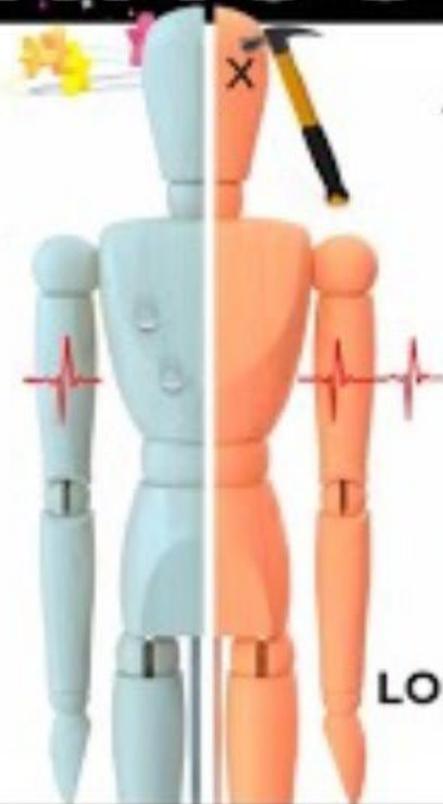
SWEATING EXCESSIVELY

COOL, PALE SKIN

NAUSEA OR VOMITING

WEAK, RAPID PULSE

MUSCLE CRAMPS



THROBBING HEADACHE

NO SWEATING

HOT, RED, DRY SKIN

NAUSEA OR VOMITING

STRONG, RAPID PULSE

LOSS OF CONSCIOUSNESS

HEAT STROKE

ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR

QUÉ BUSCAR

QUÉ HACER

CALAMBRES

- Sudoración abundante durante el ejercicio intenso
- Dolor o espasmos musculares

- Interrumpa la actividad física y trasládese a un lugar fresco
- Beba agua o una bebida deportiva
- Espere a que desaparezcan los calambres antes de realizar cualquier otra actividad física
- Obtenga medica; ayuda de inmediato si:
 - Los calambres duran más de 1 hora
 - Sigue una dieta baja en sodio
 - Tiene problemas de corazón

QUEMADURAS

- Piel dolorida, enrojecida y caliente
- Ampollas en la piel

- Manténgase alejado del sol hasta que se curen las quemaduras solares
- Póngase paños fríos en las zonas quemadas por el sol o tome un baño frío
- Póngase loción hidratante en las zonas quemadas por el sol
- No rompa las ampollas

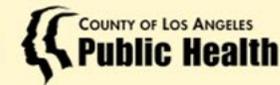
SARPULLIDOS

- Grupos rojos de pequeñas ampollas que parecen granos en la piel (normalmente en el cuello, el pecho, la ingle o en los pliegues de los codos).

- Permanezca en un lugar fresco y seco
- Mantenga seca la erupción
- Utilice polvos (como talco para bebés) para calmar la erupción

Más información en
publichealth.lacounty.gov

Fuente: Centros para el Control de Enfermedades





Actividades que debe evitar durante calor extremo en el Condado de Los Ángeles

Doble clic para agregar texto





Evite ir de excursión, pasear a sus mascotas o realizar actividades extenuantes al aire libre durante las horas de más calor (de 10 a.m. a 4 p.m.).

- **Actividades alternativas:** considere actividades de interior como visitar un museo, ir al centro comercial o explorar una piscina cubierta.

Posponga o cambie las prácticas deportivas y el ejercicio físico durante las horas más calurosas del día.

- **Actividades alternativas:** Pruebe los deportes de interior o ejercicios como el yoga o la natación en una piscina fría.



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-NC](#)

Planifique los actos al aire libre a primera hora de la mañana o a última hora de la tarde, cuando las temperaturas son más frescas.

- **Actividades alternativas:** Organice picnics en un entorno interior o reuniones con aire acondicionado o utilice zonas sombreadas para las actividades al aire libre.





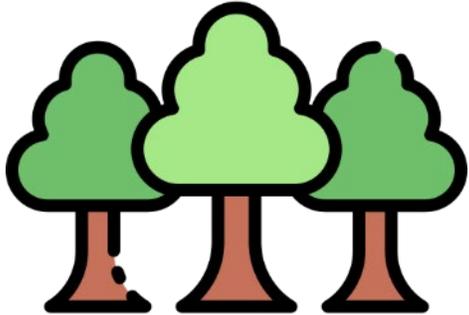
Manteniendo la calma

Doble clic para agregar texto





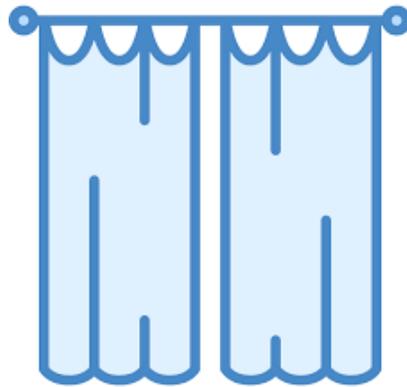
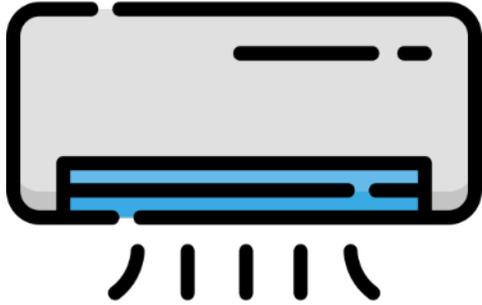
- **Beba agua:**
 - Lleve siempre consigo una botella de agua.
 - Beba agua con frecuencia, aunque no sienta sed.



- **Permanezca en el interior:** Permanezca en el interior en un lugar fresco tanto como sea posible, especialmente durante las horas más calurosas del día.
- **Permanezca a la sombra:** Si tiene que estar al aire libre, permanezca en zonas sombreadas o utilice una sombrilla.



- **Lleve ropa ligera:** Elija ropa holgada de colores claros que le ayude a mantenerse fresco.
- **Utilice ventiladores:** Los ventiladores pueden ayudar a mantener el aire en movimiento y hacerle sentir más fresco.



- **Aire acondicionado:** Si tiene aire acondicionado, utilícelo cuando haga mucho calor. Si no, intente acudir a un centro de refrigeración o utilice ventiladores y paños húmedos.
- **Bloquee el sol:** Cierre las persianas o cortinas durante las horas más calurosas del día para mantener su casa más fresca.
- **Utilice el agua:** Tome duchas o baños fríos para bajar la temperatura de su cuerpo.

¿Qué son los centros de refrigeración?

- Los centros de refrigeración son lugares públicos que proporcionan alivio del calor extremo.
- Están climatizadas y ofrecen un lugar seguro para mantenerse fresco.

Encuentre un centro de refrigeración cerca de usted

Visite: <https://ready.lacounty.gov/heat/>





✓ **Conozca su ubicación:**

Averigüe cuál es el centro de refrigeración más cercano y su horario de funcionamiento.

✓ **Planifique su visita:**

Organice el transporte al centro de refrigeración si es necesario.

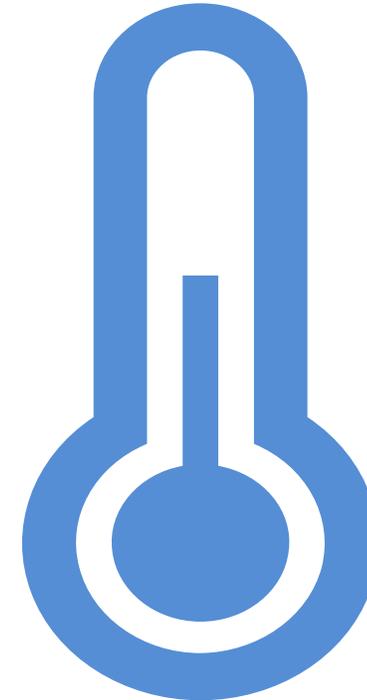
✓ **Manténgase hidratado:**

Incluso cuando esté en un entorno interior, siga bebiendo agua con frecuencia.

Centros de refrigeración comunes:



- Bibliotecas públicas
- Centros comunitarios
- Centros comerciales
- Centros para adultos mayores
- Páginas web gubernamentales locales





Manténgase fresco en las clases de entornos interiores ofrecidas en los centros comunitarios de bienestar del Departamento de Salud Pública

- [Comunidad de bienestar de Antelope Valley](#)
- [Comunidad de bienestar de Pomona](#)
- [Comunidad de bienestar Hollywood - Wilshire](#)
- [Centro de curación Martin Luther King Jr.](#)
- [Comunidad de bienestar de Whittier](#)
- [Comunidad de bienestar Curtis Tucker](#)



ThePhoto by PhotoAuthor is licensed under CCYYSA.



Escenarios de práctica

Como grupo



Escenario 1: El picnic del parque



Situación: Emma y sus amigas están de picnic en el parque en un caluroso día de verano. Después de unas horas al sol, Emma empieza a sentirse mareada y débil. Está sudando mucho y parece pálida. Sus amigas notan que parece confusa y que no bebe agua.

- ¿Qué deberían hacer los amigos de Emma para ayudarla de inmediato?
- ¿Cómo pueden asegurarse de que Emma permanezca a salvo hasta que llegue la ayuda?

Situación: John trabaja al aire libre como obrero de la construcción y lleva varias horas trabajando bajo el sol abrasador sin hacer descansos. De repente empieza a sentir mucho calor, con dolor de cabeza y respiración acelerada. Su piel está seca y caliente al tacto. Los compañeros de trabajo de John están preocupados porque se está desorientando y tiene problemas para hablar con claridad.

- ¿Qué medidas deben tomar los compañeros de trabajo de Juan para tratarle en el acto?
- ¿Qué acciones deben evitar hacer para garantizar la seguridad de John?



Recursos

Doble clic para agregar texto





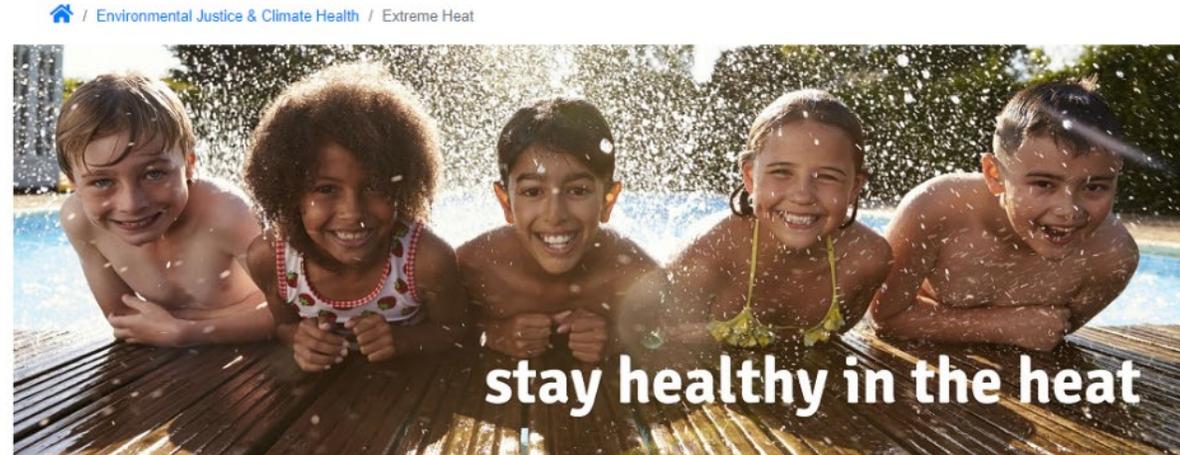
- **Compruebe cómo están los vecinos:** Asegúrese de que los vecinos ancianos o sin aire acondicionado están a salvo y tienen acceso a los centros de refrigeración.
- **Contactos de emergencia:** Tenga a mano los números de contacto de emergencia por si necesita ayuda durante una ola de calor.
- **Defender:** Espacios verdes (árboles, sombra), mejores condiciones para los estudiantes, plantear la preocupación de que los niños realicen actividades físicas al aire libre durante las horas punta, etc.
- **Corra la voz:** Informe a su familia, amigos, vecinos, organización comunitaria sobre cómo mantenerse a salvo durante la temporada de calor extremo.

Contactos	Número de teléfono/Sitio web
Número general de emergencias	911
Servicios locales esenciales no urgentes	211
Infolínea de salud pública	1-833-540-0473
Seguridad contra el calor del DPH del Condado de Los Ángeles	http://publichealth.lacounty.gov/eh/safety/extreme-heat.htm
Campaña LARC contra el calor extremo	https://www.laregionalcollaborative.com/heat
Centros de refrigeración	https://ready.lacounty.gov/wp-content/uploads/2024/07/2024-Cooling-Centers-List-for-Webpage-7-20-24.pdf

Translate A-Z Index A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z ALL Font Size | A A A

County of Los Angeles Public Health Environmental Health

I Want To... Services Contact Us



Stay Healthy in the Heat

Heat causes more deaths in the U.S. each year than floods, storms, and lightning combined. Older adults, young children, outdoor workers, athletes, and people with a chronic medical condition, among others, are especially sensitive to negative health impacts from extreme heat. The number of extreme heat days in Los Angeles County is expected to rise in the coming decades due to climate change. Prepare yourself and your family now, before the next heat wave comes.

-  Stay Cool and Comfortable
-  Find a Cooling Center
-  Am I at Risk?
-  Recent Heat Alerts
-  Recognize and Respond to Heat Illness
-  Find a Free County Pool
-  Extreme Heat and Climate Change
-  Get Help Paying for Your Home's Air Conditioning
-  What DPH is Doing
-  Cool Your Neighborhood!

[Suscríbese a las alertas sanitarias del Condado de Los Ángeles en: https://ready.lacounty.gov/alerts/](https://ready.lacounty.gov/alerts/)

- Acompañenos y ayude a preparar a nuestras comunidades para reducir las enfermedades relacionadas con el calor.
- El Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles y LARC trabajan juntos.
- El kit de herramientas tiene contenidos que muestran recursos para mantenerse a salvo durante los días de mucho calor y consejos sobre cómo mantenerse a salvo en condiciones de calor extremo.
- <https://www.laregionalcollaborative.com/heat>
- <https://bit.ly/LARC-HeatSocialMediaToolkit>



Recursos y servicios prestados por teléfono a los residentes del Condado de Los Ángeles para cuestiones de salud pública:

- Consultas relacionadas con COVID-19
- Salud de la mujer
- Salud materna
- Nutrición
- Abandono del tabaco
- ¡Muchos más!

Los Angeles County

PUBLIC HEALTH INFOLINE

 **1-833-540-0473**



8 AM – 8 PM
7 DAYS A WEEK

Call Us for Reliable Health Information!



Find out how to get your updated COVID-19 vaccine & treatment



Get access to clinics for childhood immunizations



Learn more about reproductive health



Get mental health resources



Discover community resources to boost your health and wellness!



Protocolos de seguridad contra el calor:

- Reconozca los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor.
- Proporcione enfriamiento inmediato e hidratación.
- Traslade a la persona a un ambiente más fresco.
- Vigile de cerca al individuo y busque asistencia médica si es necesario.



¡Gracias!

¿Alguna pregunta?



1. Servicio Meteorológico Nacional (NWS): www.weather.gov/heat
2. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC): www.cdc.gov/extremeheat
3. Agencia de Protección Medioambiental (EPA): www.epa.gov/heat-islands
4. Cruz Roja Americana: www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/types-of-emergencies/heat.html
5. Instituto Nacional sobre el Envejecimiento ([NIA](http://www.nia.nih.gov)): www.nia.nih.gov/health/heat
6. Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles: www.publichealth.lacounty.gov
7. Oficina de Servicios de Emergencia de California: www.caloes.ca.gov
8. Información general sobre el clima y el calor: www.weather.com
9. [AccuWeather](http://www.accuweather.com): www.accuweather.com
10. Administración Nacional Oceánica y Atmosférica (NOAA): www.noaa.gov
11. [Vence al calor: Manténgase seguro en condiciones extremas - Colaboración en Comunicaciones de Salud Pública \(PHCC\) \(publichealthcollaborative.org\)](http://publichealthcollaborative.org)