



HOJA INFORMATIVA

El calor y su salud

Una ola de calor puede ser cualquier período de uno o más días en el que el clima es más caluroso que lo habitual. Aquí en el noroeste, eso habitualmente supone tres o más días en los que la temperatura asciende a 90 °F o más. La planificación anterior a una ola de calor es importante para garantizar que permanezca saludable. Mantenerse fresco, hidratado e informado puede garantizarle su seguridad y salud. También usted y sus vecinos deben estar pendientes unos de otros.

Antes de una ola de calor

Conozca los riesgos.

Las temperaturas elevadas pueden ser peligrosas, especialmente:

- si es un niño pequeño;
- tiene más de 65 años;
- padece una enfermedad crónica, como una enfermedad cardíaca, hipertensión arterial, enfermedad de Parkinson o afecciones de salud mental;
- tiene sobrepeso;
- trabaja al aire libre;
- es deportista;
- tiene bajos ingresos.

Protéjase a usted mismo y a los demás.



- Consulte los informes meteorológicos de la televisión, la radio, Internet o el periódico local.

- Si tiene un aire acondicionado, asegúrese de que esté instalado y que funcione.
- Sepa a dónde puede dirigirse para refrescarse durante una ola de calor (por ejemplo, bibliotecas, centros comunitarios, refugios con aire acondicionado y centros comerciales).
- Es posible que deba considerar almacenar su medicamento en un lugar más fresco durante una situación de calor. Asegúrese de consultar a su farmacéutico.
- Pregunte a vecinos, amigos y familiares acerca de sus planes para mantenerse frescos.



Durante una ola de calor

Manténgase fresco.

- Permanezca en edificios con aire acondicionado.
- Evite depender de un ventilador como dispositivo principal para refrescarse.
- Limite las actividades al aire libre, especialmente por la tarde.
- Evite la luz solar directa.
- Asegúrese de aplicar protector solar 20 minutos antes de salir al aire libre y reaplíquelo según las instrucciones del envase.
- Use ropa suelta, ligera y con colores claros.
- Báñese o dúchese con agua fría.
- Nunca deje a ninguna persona (especialmente si se trata de niños) ni mascota en un automóvil estacionado.
- Esté pendiente de amigos, familiares y vecinos en riesgo al menos dos veces al día.





Manténgase hidratado.

- Beba más agua que de costumbre. No espere a tener sed para beber.
- Beba entre dos y cuatro tazas de agua por hora mientras trabaje o haga ejercicio al aire libre.
- Evite el alcohol o las bebidas con grandes cantidades de azúcar.
- Asegúrese de que su familia, amigos y vecinos beban suficiente agua.

Manténgase informado.

- Consulte las noticias locales para conocer las advertencias de calor extremo y los consejos de seguridad.
- Manténgase informado del índice de salud de calidad del aire. Cuando sea elevado, re programe las actividades al aire libre o trasládelas al interior.
- Conozca los signos de advertencia de enfermedades por calor y qué primeros auxilios aplicar.



DIVISIÓN DE SALUD PÚBLICA
Programa de seguridad sanitaria,
preparación y respuesta

Teléfono: 971-673-1315

Fax: 971-673-1309

Sitio web de la OHA: <https://public.health.oregon.gov/Preparedness/Prepare/Pages/PrepareforExtremeHeat.aspx>

Facebook de la OHA: www.facebook.com/OregonHealthAuthority

Twitter de la OHA: www.twitter.com/OHAOregon

Puede recibir este documento en otros idiomas, en letra grande, en braille o en el formato que prefiera. Comuníquese con el Programa de seguridad sanitaria, preparación y respuesta llamando al 971-673-1315 o enviando un mensaje de correo electrónico a health.security@state.or.us. Aceptamos todas las llamadas por retransmisión o puede marcar 711.