CÓMO GANARLE AL CALOR

CAUSAS DEL AUMENTO DEL CALOR

El **efecto isla de calor** ocurre porque nuestras ciudades están abarrotadas de techos y caminos que atrapan y retienen el calor. Esto hace que los días y las noches sean más calurosos que en las zonas circundantes.

El clima cambiante dará lugar a un aumento de los días de extremo calor (por encima de 92.6 grados) en el Condado de Alameda.

Fuladlu, K., Riza, M., & Ilkan, M. (2018). The Effect of Rabin Urbanization on the Physical Modification of an Urban Area.

POBLACIONES AFECTADAS

El calor puede afectar especialmente a poblaciones específicas, como las siguientes:

- Personas con discapacidades
- Niños
- Personas mayores
- Personas que viven solas

ESTRATEGIAS DE REFRIGERACIÓN: QUÉ HACER

El Departamento de Salud Pública del Condado de Alameda alienta a los residentes a estar conscientes de los riesgos para la salud durante los días de extremo calor. Estas son algunas estrategias para hacer frente al calor en aumento:

Enfríe la mayor superficie posible de su cuerpo. Esto puede lograrse dándose un baño con agua fría o pasando toallas frías sobre su cuerpo, asignando prioridad a las manos, la cara y los pies.

Humedézcase la piel con agua y enfríela con un abanico para aumentar la evaporación.

Cierre las cortinas para reducir la cantidad de calor que penetra en la casa.

Evite cocinar en el horno; el horno calentará su casa.

Beber agua durante el día y la noche.

Mantenga las luces eléctricas bajas.

Consulte a amigos y familiares, y use el "sistema del compañero."

Use ropa de colores claros, liviana, holgada y calzado abierto.

Evite beber alcohol, cafeína y bebidas azucaradas: todo esto deshidratará su cuerpo.

Evite las actividades vigorosas, especialmente entre las 11 a.m. y las 4 p.m.

Evite comer en abundancia; más bien, opte por hacer comidas más pequeñas con más frecuencia.

Duerma fresco. Use sábanas de algodón, de lino o de bambú. Duerma en una superficie baja, lo más cerca posible del piso. Los cuerpos deben regenerarse y recuperarse. cool at night to regenerate and recover.

CENTROS CON AIRE ACONDICIONADA

Más allá de lo que cada uno podemos hacer, existen centros y recursos con aire acondicionado disponibles para responder a los efectos del calor.

Visite el siguiente enlace para ver los centros con aire acondicionado locales.

www.achch.org/heatemergency-resources.html

Para obtener más información sobre estrategias de temperatura y enfriamiento, descargue la aplicación para el calor de la OSHA.

Llame al 911 para cualquier condición médica relacionada con el calor.

OSHA

CÓMO GANARLE AL CALOR

¿CUÁLES SON LOS SIGNOS?

Problema	Causa	Signos y Síntomas	Tratamiento
Calambres producidos por el calor (ulceración)	• Músculos demasiado esforzados • Deshidratación • Electrólitos bajos • Fatiga	• Espasmos o calambres musculares que producen dolor (por lo general en pantorrillas, muslos y hombros)	• Descanso • Hidratación con soluciones de electrólitos disponibles en los comercios • Estiramiento y masaje de los músculos afectados
Agotamiento producido por el calor (enfermedad)	• Bajo consumo de líquido • Pérdida de líquido y electrólitos a través de la sudoración • Actividad excesiva suele ser un factor contribuyente	• Debilidad, malestar o mareos (especialmente al ponerse de pie) • Náuseas, vómitos • Dolor de cabeza • Piel sudorosa/húmeda	• Salga del ambiente caliente • Suspenda la actividad • Déjese enfriar • Reponga líquidos y electrólitos (sorbos); • Considere llamar al 911
Insolación o golpe de calor (grave/pone en riesgo la vida)	• El sistema de enfriamiento del cuerpo está colapsado • Hay deshidratación grave y/o actividad excesiva	• Estado mental intensamente alterado (confusión, letargo, desorientación, actitud combativa), • Posible pérdida de la conciencia • Convulsiones comunes • Piel caliente (puede estar húmeda)	• Llame al 911; Obtenga ayuda de inmediato • Enfríe a la persona con cualquier medio disponible (vierta agua fría sobre ella, sáquele la ropa, abaníquela, colóquele compresas frías en el cuerpo)

SÍNTOMAS CORPORALES

O. (n.d.). Spot the Signs of Heat Exhaustion. Retrieved from https://healthcare.utah.edu/healthfeed/postings/2015/07/071015_infographic-heat-exhaustion.php

ALAMEDA COUNTY PUBLIC HEALTH DEPARTMENT

ALAMEDA COUNTY Community Development Agency

Alameda County SUSTAINABILITY Local Action, Global Impact.

rcd Creating & Preserving Affordable Housing