

# SALUD Y SEGURIDAD DURANTE EL CALOR

## CLIMA DE VERANO EN MICHIGAN



Esta hoja informativa explica algunos de los efectos del calor excesivo en la salud. Continúe leyendo para obtener más información sobre enfermedades relacionadas con el calor y sobre cómo puede protegerse a usted y a su familia cuando haga calor en el exterior.

### Riesgos para la salud del clima caluroso

Cuando hace mucho calor, hay un incremento del riesgo de tener enfermedades relacionadas con el calor. La temperatura corporal incrementa y no puede disminuirse sudando o de otras formas en que el cuerpo se enfría por sí mismo. Las enfermedades más graves relacionadas con el calor son el agotamiento por calor y el golpe de calor. Si no se trata, el agotamiento por calor puede empeorar y causar un golpe de calor o la muerte. La siguiente ilustración muestra los síntomas comunes del agotamiento por calor y del golpe de calor.

### Tipos de enfermedades relacionadas con el calor

#### Síntomas de agotamiento por calor

Debilidad o mareo

Sudor excesivo

Piel fría, pálida y húmeda

Náuseas o vómitos

Pulso acelerado

Calambres musculares



#### Síntomas del golpe de calor

Confusión, desorientación

Temperatura corporal muy elevada

La piel enrojecida y caliente puede estar seca o sudorosa

Náuseas o vómitos

Pulso acelerado

Puede perder el conocimiento

#### ¿Qué hacer ante el agotamiento por calor?

- Muévase a un lugar fresco.
- Aflójese la ropa.
- Póngase paños húmedos y frescos sobre el cuerpo o tome un baño fresco.
- Beba agua fresca.

**Obtenga asistencia médica si sucede cualquiera de las siguientes situaciones:**

- La persona vomita o no puede beber.
- Los síntomas empeoran.
- Los síntomas duran más de una hora.

#### ¿Qué hacer ante el golpe de calor?

- **Llame al 911 de inmediato.**
- Mueva a la persona a un lugar más fresco.
- Ayude a bajar la temperatura de la persona con paños fríos o un baño frío.

## Grupos de riesgo

### ¿Quién tiene más riesgo de tener enfermedades relacionadas con el calor?

- Personas mayores de 65 años
- Personas que trabajan al aire libre
- Personas y familias con bajos ingresos
- Bebés y niños
- Personas que viven solas
- Personas sin aire acondicionado
- Personas que hacen ejercicio en el exterior
- Personas con enfermedades crónicas (por ejemplo, diabetes, enfermedades cardiovasculares y respiratorias)



### Para personas con enfermedades crónicas o que toman medicamentos

- Hable con su proveedor de atención primaria sobre cómo monitorearse y protegerse durante el calor extremo.

### Para personas que trabajan al aire libre

- Beba bastante agua.
- Use protección solar y vuelva a aplicar según lo indique el empaque.
- Pregunte si se puede programar las tareas para más temprano o más tarde en el día para evitar el calor del mediodía.
- Vea la página web de [Estrés por calor del CDC/Instituto Nacional de Salud y Seguridad Ocupacional](#) (NIOSH, por sus siglas en inglés) para obtener más información (URL: [bit.ly/NIOSH-Heat-Stress](http://bit.ly/NIOSH-Heat-Stress)).

### Para personas sin aire acondicionado

- Use un sistema de amigos: vigile a un amigo o vecino y pídale a alguien que haga lo mismo por usted.
- Si alguien en el hogar tiene al menos 55 años de edad, o si el aire acondicionado es una necesidad médica, solicite el Alivio de Emergencia Estatal (SER, por sus siglas en inglés) visitando [MI Bridges](#) (URL: [bit.ly/MiBridges-SER](http://bit.ly/MiBridges-SER)).
- Envíe un mensaje de texto o llame al [Michigan 211](#) (URL: [mi211.org](http://mi211.org)) o contacte a su departamento de salud local para localizar un centro de enfriamiento (un espacio público establecido por un gobierno local durante el clima caluroso) y refugios con aire acondicionado en su área.
- Pase tiempo en un centro comercial, una biblioteca pública, u otros edificios públicos - incluso algunas horas con aire acondicionado ayudan.

# Niños, personas con discapacidades y mascotas en automóviles

Solo toma **dos minutos** que un automóvil llegue a temperaturas poco seguras. Cada año mueren niños y mascotas en vehículos estacionados a causa de golpes de calor.<sup>1</sup> El golpe de calor es la principal causa de muertes en vehículos, no relacionadas con choques, en niños menores de 15 años.<sup>2</sup>

- Nunca deje a un niño, una persona con discapacidades o mascotas en su automóvil, incluso si las ventanas están abiertas.
- Incluso la persona más cariñosa y cuidadosa puede olvidar a un niño o mascota en el vehículo. Siempre verifique para asegurarse de que todos los niños y las mascotas estén fuera del automóvil antes de cerrarlo y alejarse.
- Enseñe a sus hijos que los automóviles no son lugares seguros para jugar. Mantenga sus llaves fuera del alcance de los niños.
- Deje a las mascotas en casa cuando pueda.



**El cuerpo de un niño se calienta de tres a cinco veces más rápido que el de un adulto.**

**Nunca deje bebés, niños, o mascotas en un automóvil estacionado.**

## ¿Cómo puedo protegerme?

### Manténgase fresco



#### Consejos para mantenerse fresco

- Limite su tiempo en el calor.
- Cuando hace más de 90°F, encuentre un lugar con aire acondicionado o tome duchas o baños frescos. No dependa de los ventiladores eléctricos para mantenerse fresco.
- Use ropa suelta, ligera y de color claro.
- Evite la luz solar directa.
- Vea el pronóstico. Permítase tiempo para adaptarse al clima caluroso.

### Manténgase hidratado



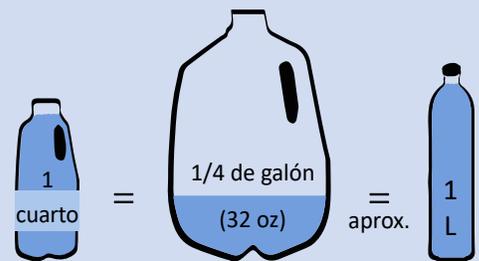
#### Consejos para mantenerse hidratado

- Beba más agua de lo normal.
- Beber con más frecuencia es mejor que beber grandes cantidades con poca frecuencia.
- Beba antes de tener sed.
- Evite el alcohol o los líquidos con grandes cantidades de azúcar y/o cafeína.

Beber **AGUA** es el mejor modo de mantenerse hidratado al trabajar en el calor.

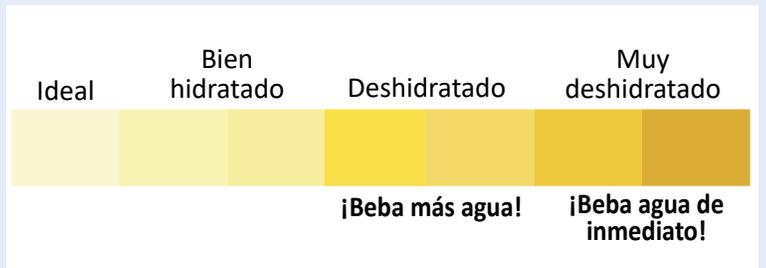
También es importante comer regularmente alimentos que repongan la sal que se pierde al sudar.

**Al trabajar o estar activo en el calor, beba un vaso de agua cada 15-20 minutos. Beba alrededor de un cuarto de galón de agua por hora.<sup>2</sup>**



#### Prueba de color de orina

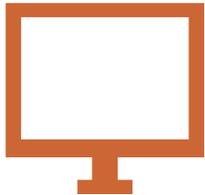
El color de su orina puede decirle si debería beber más agua. Si está bien hidratado, su orina será de color amarillo muy claro. Cuanto más deshidratado esté, más oscura será su orina.<sup>3</sup>



## Explore los datos de Michigan

- Visite el [sitio del Programa MiTracking](#) y seleccione el botón “Explore Data” para ver la información de Michigan sobre las enfermedades relacionadas con el calor y el calor extremo.
  - Para ver la **información sobre enfermedades relacionadas con el calor**, seleccione la categoría “Health” y el área de contenido “Heat illness”.
  - Para obtener **información sobre el calor extremo**, seleccione la categoría “Environment”, el área de contenido “Climate change”, y el indicador “Extreme heat (historical data)”.
- Revise el informe de MICHAP sobre los [efectos para la salud que tiene el calor excesivo](#) (URL: [bit.ly/Heat-Impacts-Health](http://bit.ly/Heat-Impacts-Health))

## Manténgase informado **Obtenga alertas**



- Contacte a su oficina de gestión de emergencia local o del condado para ver qué sistema de alertas locales utilizan.
- Preste atención a los informes del clima cuando hace calor o si se declara una emergencia por calor.
- Muchas aplicaciones de clima de los teléfonos también proporcionan información de alerta de calor del Servicio Meteorológico Nacional (NWS, por sus siglas en inglés). El **NWS** emite Avisos de Calor y Alertas de Calor Excesivo cuando se espera que el índice de calor\* llegue a un nivel peligroso.

- Un **Aviso de Calor del NWS** se emite en Michigan cuando se espera que el valor del índice de calor exceda los 100°F durante tres horas consecutivas, lo cual puede extenderse en la noche si las temperaturas mínimas son de 70° o más. Puede emitirse un Aviso de Calor del NWS para criterios menores si es el comienzo de la temporada o durante una ola de calor de varios días.<sup>4</sup>
- Una **Alerta de Calor Excesivo del NWS** se emite en Michigan cuando se espera que el valor del índice de calor exceda los 105°F durante al menos tres horas consecutivas.<sup>4</sup>

\*El índice de calor toma en cuenta los efectos combinados de la humedad relativa y la temperatura real del aire para estimar el estrés por calor en el cuerpo humano.

## Otros recursos

Visite estas páginas web para obtener más información:

- [Signos y síntomas de advertencia de las enfermedades relacionadas con el calor](#) de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés)(URL: [cdc.gov/disasters/extremeheat/warning.html](http://cdc.gov/disasters/extremeheat/warning.html)).
- [Proteger a los grupos vulnerables del calor extremo](#) de los CDC (URL: <https://bit.ly/CDC-Vulnerable-to-Heat>).
- [Consejos para prevenir enfermedades relacionadas con el calor](#) de los CDC ([cdc.gov/disasters/extremeheat/heattips.html](http://cdc.gov/disasters/extremeheat/heattips.html)).
- [Mantenga frescas a sus mascotas](#) de la Oficina Nacional de Administración Oceánica y Atmosférica (<https://bit.ly/NWS-Keep-pets-cool>).
- [Mascotas en vehículos](#) de la Asociación Americana de Médicos Veterinarios (URL: <https://bit.ly/AVMA-pets-in-cars>).

## Referencias

1. Servicio Meteorológico Nacional. Niños, mascotas y vehículos. Recuperado el 19 de marzo de 2020 de [weather.gov/safety/heat-children-pets](http://weather.gov/safety/heat-children-pets)
2. Academia Americana de Pediatría. Prevenga las muertes de niños en automóviles calientes. Recuperado el 7 de mayo de 2021, de <https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/on-the-go/Pages/Prevent-Child-Deaths-in-Hot-Cars.aspx>
3. CDC. 2017. Estrés por calor: Hidratación. Recuperado el 23 de marzo de 2021 de [Estrés por calor: Hidratación \(cdc.gov\)](http://Estrés por calor: Hidratación (cdc.gov))
4. Servicio Meteorológico Nacional. Conocimiento sobre el calor. Recuperado el 19 de marzo de 2020 de [weather.gov/dtx/heataware2](http://weather.gov/dtx/heataware2)

### ¿Tiene preguntas sobre esta hoja informativa?

Llame al 1-800-648-6942.

Esta hoja informativa fue preparada por el [Programa de Adaptación de Clima y Salud de Michigan](#) y el [Programa MiTracking](#), Departamento de Salud y Servicios Humanos de Michigan, actualizado en junio de 2022.



MDHHS-Pub-1405-  
SP  
(6-22)

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de Michigan no excluirá de la participación ni negará los beneficios o discriminará a cualquier individuo o grupo con motivo de su raza, sexo, religión, edad, nacionalidad, color, altura, peso, estado civil, consideraciones partidarias, o discapacidad o información genética que no tenga relación con la elegibilidad de la persona.