



GÁNELE AL CALOR:

Calor extremo

Las muertes relacionadas con el calor se pueden prevenir.

QUÉ:

El calor extremo o las olas de calor ocurren cuando la temperatura alcanza niveles extremadamente altos o cuando hay una combinación de calor y humedad excesivos.

QUIÉN:



Niños

Afecta más a los hombres que a las mujeres



Personas mayores



Trabajadores al aire libre



Personas con discapacidades

DÓNDE:



Casas con poco o sin aire acondicionado



Obras de construcción



Autos

CÓMO EVITARLO:



Manténgase hidratado con agua, evite las bebidas azucaradas



Manténgase fresco en un área con aire acondicionado



Use ropa liviana, holgada y de color claro

Temperatura externa de 80 °F

Durante condiciones de calor extremo, ¡la temperatura de su auto podría ser mortal!



En el interior 109 °F
Tiempo transcurrido: 20 minutos



En el interior 118 °F
Tiempo transcurrido: 40 minutos



En el interior 123 °F
Tiempo transcurrido: 60 minutos

ALERTAS DE CALOR: sepa la diferencia.

PRONÓSTICO DE CALOR

VIGILANCIA DE CALOR

AVISO O ADVERTENCIA DE CALOR

menor

mayor

Calor excesivo en 3 a 7 días

Calor excesivo en 12 a 48 horas

Calor excesivo durante las próximas 36 horas

¿SABÍA QUE...?

Las personas que viven en **áreas urbanas** podrían tener mayor riesgo de sentir los efectos de una ola de calor prolongada que las que viven en áreas rurales.

Las quemaduras **solares** pueden reducir significativamente la capacidad de la piel de liberar el exceso de calor.

La mayoría de las enfermedades relacionadas con el calor ocurren por **sobreexposición** al calor o por hacer demasiado ejercicio.

En promedio, más de **700** personas mueren cada año a causa del calor en los Estados Unidos.

\$30 000 MILLONES

es el costo total estimado

de la sequía y ola de calor en los EE. UU. en el 2012.

Para obtener más información sobre formas de combatir el calor, visite:

<https://www.cdc.gov/es/disasters/extremeheat/index.html>

Texto accesible: https://www.cdc.gov/cpr/infographics/beattheheat_esp.htm



Centers for Disease Control and Prevention
Office of Public Health Preparedness and Response