

FEMA fomenta la preparación y seguridad durante el calor extremo ante una ola de calor peligrosa de larga duración

Release Date: junio 17, 2024

WASHINGTON -- El Servicio Meteorológico Nacional informó que esta semana más de 72,650,000 personas están bajo avisos de calor y alertas y advertencias de calor excesivo en gran parte del Medio Oeste, los Grandes Lagos, el Noreste y la región central de la costa del Atlántico. Debido a que se espera que el pronóstico de calor extremo dure toda esta semana y posiblemente la próxima, la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA, por sus siglas en inglés) está exhortando a las comunidades a prepararse y protegerse contra este peligro.

El calor extremo es la principal causa de muertes relacionadas con el clima en los EE. UU. Sin embargo, las enfermedades y muertes relacionadas con el calor se pueden prevenir en gran medida con la planificación, educación y acción adecuadas. En abril, FEMA lanzó su campaña anual #SummerReady con una [Cumbre sobre el Calor Extremo](#) para ayudar a las personas y comunidades a desarrollar capacidades locales para prepararse y tomar medidas prácticas para abordar el calor extremo. La [campaña Summer Ready](#) ofrece consejos gratuitos y de bajo costo para protegerse contra este grave peligro. A medida que continuamos experimentando los impactos de estos peligros extremos, FEMA exhorta a las personas en las áreas afectadas a prestar mucha atención a los pronósticos meteorológicos, seguir los consejos de los funcionarios locales y seguir los siguientes consejos para mantenerse a salvo durante el calor extremo.

- **Comprenda sus riesgos y peligros.** [El calor del verano](#) puede ser especialmente peligroso para los adultos mayores, las personas que trabajan al aire libre, personas con ciertas condiciones de salud y quienes no tienen acceso a aire acondicionado. Es importante reconocer [las señales del](#)



FEMA

Page 1 of 3

[agotamiento por calor, calambres por calor, insolación y las formas de responder](#). Si bien todas las enfermedades relacionadas con el calor pueden requerir atención médica, la insolación es siempre una emergencia médica. Si experimenta o nota que otra persona experimenta los síntomas de insolación, llame al 9-1-1 y lleve a la persona a un lugar más fresco de inmediato.

- **Mantenga a todos a salvo.** Nunca deje a niños o mascotas a solas en vehículos calientes. El calor en un vehículo puede aumentar hasta 20 grados en sólo 10 minutos. Es importante verificar cómo se encuentran los familiares, amigos y vecinos que no tienen aire acondicionado y que pasan gran parte del tiempo solos.
- **Permanezca en ambientes frescos.** Los ventiladores o abanicos por sí solos no son suficientes cuando hay mucho calor y mucha humedad. FEMA exhorta a las personas, especialmente a aquellas que son vulnerables, a ir a algún lugar con aire acondicionado o visitar un lugar público como una biblioteca, museo o centro comercial para mantenerse frescos. Otras formas de mantenerse fresco incluyen usar ropa liviana y holgada, tomar una ducha o un baño frío para refrescarse y, si está en casa, mantener las cortinas cerradas para evitar que entre el calor.
- **Manténgase hidratado.** Beber mucha agua incluso si no tiene sed y evite las bebidas con cafeína. Si padece de epilepsia o alguna enfermedad cardíaca, renal o hepática, está limitado a dietas restringidas en líquidos o tiene problemas de retención de líquidos, consulte a un médico antes de aumentar la cantidad de líquidos que ingiere.
- **Verifique la calidad del aire.** El clima cálido puede empeorar la calidad del aire. La mala calidad del aire puede ser peligrosa particularmente para las personas con enfermedades cardíacas o pulmonares, los adultos mayores y los niños. Puede ingresar su código postal en la página [AirNow.gov](https://www.airnow.gov) (enlace en inglés) para obtener datos sobre la calidad del aire en el lugar donde vive.

Otros consejos importantes:

- El calor extremo y las olas de calor también pueden afectar los sistemas de energía eléctrica, debido a que las compañías de servicios públicos pueden interrumpir el servicio en partes de la red eléctrica. Si [ocurre un apagón](#), utilice únicamente linternas o lámparas que funcionen con baterías como fuente de iluminación de emergencia. Nunca use velas durante un apagón debido al riesgo extremo de ocurrir un incendio.



FEMA

Page 2 of 3

- Utilice los generadores de forma segura y utilícelos siempre al aire libre y al menos a 20 pies de distancia de las ventanas, puertas y garajes adjuntos. Asegúrese de mantener el generador seco y protegido de la lluvia o inundaciones.
- Visite [Listo.gov](https://www.fema.gov/ready) o [Ready.gov](https://www.fema.gov/ready) para obtener más información sobre cómo mantenerse a salvo antes, durante y después de eventos de calor extremo.

La misión de FEMA es ayudar a las personas antes, durante y después de los desastres.



FEMA

Page 3 of 3