

Calor Excesivo

RECOMENDACIONES PARA EL INSTRUCTOR	CONTENIDO
<p data-bbox="240 464 721 827">Capacitación Básica CERT Peligros</p> <p data-bbox="240 863 721 898">Muestre la Diapositiva He-0</p> <p data-bbox="240 932 721 1297">Ola de Calor</p> <p data-bbox="240 1331 721 1367">Muestre la Diapositiva He-1</p> <p data-bbox="240 1400 721 1436">http://www.jibble.org/kitecam/images/Cimg0028.jpg</p>	<p data-bbox="753 464 1515 814">Calor Excesivo Presente este tema definiendo lo que es una ola de calor. Explique que una <u>ola de calor</u> es un período prolongado de calor excesivo, combinado frecuentemente con humedad excesiva. El calor excesivo se define como las temperaturas que suben 10 ° F o más sobre la temperatura promedio más alta de la región y duran prolongados períodos de tiempo.</p>

**EQUIPO DE RESPUESTA A EMERGENCIAS COMUNITARIAS
CALOR EXCESIVO**

RECOMENDACIONES PARA EL INSTRUCTOR	CONTENIDO
<div data-bbox="240 380 722 741"><p>Efectos del Calor Excesivo</p><ul style="list-style-type: none">● El cuerpo tiene que trabajar más duro para mantener su temperatura normal● Los que están en riesgo<ul style="list-style-type: none">■ Personas mayores■ Niños■ Discapacitados■ Hombres (sudan más que las mujeres)● La gente en áreas urbanas corre un mayor riesgo<p> <small>Capacitación Básica CERT Unidad 1: Calor Excesivo</small> <small>He-2</small> </p></div>	<p>Indique al grupo que, bajo condiciones normales, el termostato interno del cuerpo produce la transpiración que evapora el agua y enfría el cuerpo. Sin embargo, en calor anormal y alta humedad la evaporación disminuye y el cuerpo tiene que trabajar más duro para mantener su temperatura normal. Las personas mayores, los niños y los discapacitados están en riesgo por el calor extremo. Además, debido a que los hombres sudan más que las mujeres, tienen más probabilidad de sufrir dificultades con el calor extremo debido a la deshidratación.</p> <p>Continúe explicando que los estudios indican que si el calor excesivo continúa por períodos que superan los 2 días, ocasionará un aumento significativo de las enfermedades relacionadas con el calor. Sin embargo, pasar varias horas del día en el aire acondicionado puede reducir el riesgo de dichas enfermedades.</p> <p>Explique que la gente que vive en las áreas urbanas corre un mayor riesgo por los efectos de una ola de calor prolongada que los que viven en regiones rurales. Las condiciones atmosféricas estancadas pueden atrapar los contaminantes en las áreas urbanas, y el asfalto y el concreto permanecerán calientes por más tiempo. Este fenómeno es conocido como "efecto isla de calor urbano".</p>

Muestre la Diapositiva He-2

**EQUIPO DE RESPUESTA A EMERGENCIAS COMUNITARIAS
CALOR EXCESIVO**

RECOMENDACIONES PARA EL INSTRUCTOR	CONTENIDO
<div data-bbox="237 426 724 789"><p>Riesgos de la Ola de Calor</p><ul style="list-style-type: none">● Calambres por el calor● Golpe de calor● Hipertermia/ Insolación</div> <p data-bbox="237 810 654 846">Muestre la Diapositiva He-3</p> <div data-bbox="237 1247 315 1318"></div> <p data-bbox="237 1383 643 1455">Dé tiempo al grupo para que pueda responder.</p>	<p data-bbox="756 380 1446 451">Explique que los riesgos asociados con la ola de calor pueden incluir:</p> <ul data-bbox="756 470 1503 1188" style="list-style-type: none">▪ <u>Calambres por el calor</u>: Dolores y espasmos musculares producidos por un duro esfuerzo. Los calambres debidos al calor son por lo general el primer síntoma de que el cuerpo está sufriendo por el calor excesivo.▪ <u>Golpe de calor</u>: Una forma de shock leve que ocurre típicamente cuando las personas hacen mucho ejercicio o trabajan en un sitio caliente y húmedo, y los líquidos corporales se pierden por medio de una fuerte sudoración.▪ <u>Hipertermia/Insolación</u>: Una afección grave en la cual el sistema de control de la temperatura del sobreviviente, que produce el sudor para enfriar el cuerpo, deja de funcionar. La temperatura del cuerpo puede elevarse hasta el grado de producir daños cerebrales y la muerte si el cuerpo no es enfriado rápidamente. <p data-bbox="756 1230 1474 1297">¿Qué pueden hacer ustedes durante una ola de calor?</p>

**EQUIPO DE RESPUESTA A EMERGENCIAS COMUNITARIAS
CALOR EXCESIVO**

RECOMENDACIONES PARA EL INSTRUCTOR	CONTENIDO
<p>Durante una Ola de Calor</p> <ul style="list-style-type: none">● Buscar aire acondicionado● Evitar las actividades extenuantes durante el calor del día● Ponerse ropa liviana y de colores claros● Vigilar a los miembros de la familia y a los vecinos● Beber muchos líquidos● Tomar un descanso frecuentemente <p> </p> <p>Capacitación Básica CERT Unidad 1: Calor Excesivo He-4</p> <p>Muestre la Diapositiva He-4</p>	<p>Resuma la discusión utilizando los puntos de la diapositiva.</p> <ul style="list-style-type: none">▪ <u>Buscar aire acondicionado</u>. Si la casa no tiene aire acondicionado, las personas deben buscar sitios que lo tengan. Escuelas, bibliotecas, centros comerciales, centros comunitarios y muchos otros lugares públicos son buenos refugios durante el calor extremo.▪ <u>Evitar las actividades extenuantes</u> durante el período más caliente del día. Las enfermedades relacionadas con el calor pueden presentarse rápidamente, en especial en aquellas personas que realizan trabajos agotadores durante el calor del día.▪ <u>Ponerse ropa liviana y de colores claros</u>. Los colores claros reflejan los rayos del sol mejor que los colores oscuros, los cuales absorben el calor. Protéjase la cara y la cabeza con un sombrero de ala ancha.▪ <u>Vigilar a los miembros de la familia y a los vecinos</u> que no tienen aire acondicionado o que tienen problemas de salud que les hace particularmente susceptibles a las enfermedades relacionadas con el calor.▪ <u>Beber muchos líquidos</u>. La deshidratación puede ocurrir rápidamente y podría pasar inadvertida o ser confundida con otra enfermedad. Incrementar la ingesta de líquidos, aunque no tengan sed, puede reducir el riesgo de deshidratación. <p>Sin embargo, advierta al grupo que las personas que están con una dieta de restricción de líquidos (p. ej., aquellas que tienen enfermedad del riñón) deben consultar a su médico antes de incrementar la ingesta de líquidos.</p> <ul style="list-style-type: none">▪ <u>Tomar un descanso frecuentemente</u>. Tomarse un descanso con frecuencia y estar a la sombra permite que el cuerpo se enfríe.

EQUIPO DE RESPUESTA A EMERGENCIAS COMUNITARIAS
CALOR EXCESIVO

RECOMENDACIONES PARA EL INSTRUCTOR	CONTENIDO
<p data-bbox="240 401 315 470"></p> <p data-bbox="240 485 643 554">Dé tiempo al grupo para que pueda responder.</p> <div data-bbox="240 611 724 974"><p data-bbox="250 632 505 659">Preparar la Casa</p><ul data-bbox="266 688 643 835" style="list-style-type: none">● Instalar aislamiento térmico adicional● Proteger las ventanas y las puertas de vidrio● Usar ventiladores para el ático<p data-bbox="245 940 721 968">FEMA Capacitación Básica CERT Unidad 1: Calor Excesivo He-5</p></div> <p data-bbox="240 1016 651 1052">Muestre la Diapositiva He-5</p> <p data-bbox="240 1083 732 1136">http://dnr.louisiana.gov/sec/execdiv/techasmt/ecep/home/g/hm-g4b.gif</p> <p data-bbox="240 1188 412 1224">MP, p. He-3</p> <p data-bbox="240 1377 315 1446"></p>	<p data-bbox="755 396 1463 466">¿Qué pueden hacer para que su casa esté más fresca, aunque no tengan aire acondicionado?</p> <p data-bbox="755 615 1484 684">Sugiera las siguientes medidas para protegerse del calor excesivo en casa:</p> <ul data-bbox="755 705 1511 1098" style="list-style-type: none">▪ <u>Instalen aislamiento térmico adicional.</u> El aislamiento térmico ayuda a mantener afuera el calor en el verano, y también ayuda a mantener el calor adentro durante los meses de invierno.▪ <u>Protejan las ventanas y las puertas de vidrio.</u> Consideren mantener instaladas todo el año las ventanas para tormenta.▪ <u>Usen ventiladores para el ático.</u> Debido a que el calor se eleva, los ventiladores para el ático ayudan a despejar el aire más caliente de la casa. <p data-bbox="755 1171 1511 1318">Remita al grupo a la sección <i>Mitos y Verdades del Calor Excesivo</i> en el Manual del Participante. Sugiera a los participantes que repasen estos mitos y verdades después de clase.</p> <p data-bbox="755 1377 1458 1446">¿Tienen preguntas adicionales, comentarios o preocupaciones sobre el calor excesivo?</p>

**EQUIPO DE RESPUESTA A EMERGENCIAS COMUNITARIAS
CALOR EXCESIVO**

MP, p. He-3	Mitos y Verdades del Calor Excesivo
--------------------	--

MITO:	Se debe permanecer en casa durante una ola de calor.
VERDAD:	El aire acondicionado en las casas y otros edificios reduce considerablemente los peligros del calor. Si ustedes tienen que permanecer en una casa donde no hay aire acondicionado, quédense en el piso más bajo, lejos de la luz del sol. Sin embargo, y si es posible, elijan otros sitios para aliviarse del calor durante las horas más calientes del día.
MITO:	La cerveza y las bebidas alcohólicas son lo mejor para saciar la sed en el calor extremo.
VERDAD:	Aunque parezca que la cerveza y el alcohol sacien la sed, en realidad ocasionan más deshidratación. A menos que ustedes estén en una dieta de restricción de líquidos, beban agua durante la ola de calor, incluso si no sienten sed.
MITO:	Durante el calor extremo, el mejor período de tiempo para hacer ejercicios es al final de la mañana o a principios de la tarde.
VERDAD:	Muchas emergencias por el calor ocurren en las personas que hacen ejercicios o trabajan durante las horas más calientes del día. Reduzcan, eliminen o cambien el horario de las actividades agotadoras. Si ustedes tienen que realizar actividades extenuantes, háganlo durante las horas más frescas del día, que son usualmente las de la mañana, entre 4 a.m. y 7 a.m.
MITO:	La insolación no es grave.
VERDAD:	La hipertermia o la insolación <u>son</u> graves. El sistema de control de la temperatura del sobreviviente, que produce el sudor para enfriar el cuerpo, deja de funcionar. La temperatura del cuerpo puede elevarse hasta el grado de producir daños cerebrales y la muerte si el cuerpo no es enfriado rápidamente.

**EQUIPO DE RESPUESTA A EMERGENCIAS COMUNITARIAS
CALOR EXCESIVO**

MITO:	Solamente en días demasiado calurosos se puede sufrir quemaduras de sol.
VERDAD:	Las quemaduras de sol (y el bronceado) son el resultado de la exposición a la radiación ultravioleta (UV), la cual es distinta a la luz y al calor emitidos por el sol. Uno no puede ver o sentir los rayos UV, pero éstos pueden ser muy dañinos. La exposición a los rayos UV ha sido relacionada con el cáncer de piel y otras afecciones cutáneas, a las cataratas y otros daños a los ojos, y con la supresión del sistema inmunológico. La exposición a los rayos UV es un problema de todo el año, y las nubes sólo proporcionan una protección parcial.

[Esta página ha sido dejada intencionalmente en blanco]