

Calor Extremo



El calor mata cuando provoca que el cuerpo humano se esfuerce más allá de sus límites. En condiciones de calor extremo y humedad alta (cuando el aire se siente mojado y pegajoso) el cuerpo tiene que hacer un mayor esfuerzo para mantenerse cómodo y a una temperatura normal. Una ola de calor es un periodo extendido de calor extremo a menudo acompañado de alta humedad. Estas condiciones pueden ser peligrosas para las personas que no se cuiden adecuadamente.

¿Estoy en riesgo?

Una persona puede enfermarse si está en condiciones de calor extremo por demasiado tiempo o si hace ejercicios excesivamente fuertes para su edad o condición física. El calor extremo puede ser más peligroso para las personas mayores, los niños pequeños y las personas que están enfermas o sobrepeso. Las personas que viven en ciudades están en mayor riesgo porque el hormigón y el asfalto retienen el calor por más tiempo y lo liberan durante la noche; esto hace que las noches no sean tan frescas como son en otras zonas con menos hormigón.

¿Sabías que...?

El calor es el principal causante de muertes relacionadas a fenómenos meteorológicos en los Estados Unidos.



PRUEBA TU CONOCIMIENTO

- El índice de calor es:
 - el número en Fahrenheit que nos dice cuán caliente se siente la temperatura realmente con la humedad y plenos rayos del sol
 - el precio de los gastos de
 - un tipo de termómetro
- Lo mejor que puedes hacer para protegerte durante una ola de calor es:
 - Mantenerte alejado del sol
 - Usar un abanico o estar en aire acondicionado
 - Tomar un baño o ducha fría
 - Evitar la actividad física y estar afuera
 - todas las anteriores
- ¿Cierto o falso?** Cuando hace calor extremo deberías beber mucha agua aunque no tengas sed

(1) A. (2) E. All! Todas pueden ayudar a protegerte de una ola de calor! (3) Cierto. Beber agua te mantendrá hidratado y refrescará tu cuerpo.

RESPUESTAS



Para obtener más información y datos sobre calor extremo, visita
<http://www.ready.gov/es/ninos/conoce-los-hechos/calor-extremo>
<http://emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat/>
<http://www.noaawatch.gov/themes/heat.php>

Calor Extremo

prepárate

ANTES

- ✓ Prepara un equipo de emergencia.
- ✓ Haz un plan de comunicación familiar.
- ✓ Mantén cerradas las cortinas de las ventanas que reciben sol durante la mañana o la tarde.

DURANTE

- ✓ Nunca permanezca sentado en un carro estacionado o deje mascotas en un carro estacionado.
- ✓ Mantente dentro de un lugar con aire acondicionado por el mayor tiempo posible.
- ✓ Practica juegos y deportes de interior.
- ✓ Bebe mucha agua. ¡Es el acondicionador de aire de tu cuerpo!
- ✓ Ponte ropa ancha de colores claros. ¿Sabías que los colores oscuros absorben los rayos del sol?
- ✓ Usa un sombrero de ala amplia que te proteja el rostro y la cabeza.
- ✓ Pasa el tiempo en lugares locales que tengan aire acondicionado por ejemplo, la biblioteca o el cine.

DESPUÉS

- ✓ No comas ninguna comida del refrigerador si la electricidad se va por más de un día. La comida puede haberse arruinado y podrías envenenarte.

PALABRAS IMPORTANTES

Humedad La cantidad de vapor de agua en el aire. of La humedad es invisible y puede hacer que sudar sea menos efectivo.

Temperatura La medida de cuán frío o caliente algo es.

Golpe de calor Cuando la temperatura del cuerpo sube demasiado y hace que una persona respire más rápido, se sienta mareada, vomite, tenga dolores de cabeza o se sienta débil. Puede ser mortal.

Hipertermia Una condición peligrosa en la cual el cuerpo absorbe más calor del que puede eliminar.



Para obtener más información y datos sobre calor extremo, visita
<http://www.ready.gov/es/ninos/conoce-los-hechos/calor-extremo>
<http://emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat/>
<http://www.noaawatch.gov/themes/heat.php>