



**EL RETO
Del Cambio Climático
Extremo**

Declaración de Nuestra Misión: Fomentar Los preparativos para el calor extremo, y otras emergencias relacionadas, al nivel vecinal en el Sur de Arizona

TEMAS:

1. EVALUACION DE LOS PREPARATIVOS
2. CAMBIO DE VULNERABLE A ADAPTABLE
3. PREPARACION PARA UN FUTURO RETO

© Cimate Smart Southwest/Physicians for Social Responsibility
Vulnerable Communities and Neighborhoods Task Force, 2014

<http://www.psr.org/chapters/arizona/climate-smart-southwest/working-groups.html>

Indice

Primera parte - Evalúe su Preparación

- Escenario de Emergencia de Altas Temperaturas. P. 3
- Escala de Cohesión Comunitaria p.4-5

Segunda Parte - Cambio de Vulnerable a Adaptable

- Manejo de Riesgos Comunitarios p. 6
- ¿Quién es Vulnerable? p. 7
- Prepárese Para Emergencias Relacionadas con el Clima p. 8-9
- Logre la Disponibilidad de Ayuda pág. 10

Tercera parte - Prepárese para un Futuro de Retos.

- Lista de Ideas de Proyectos - p. 11
- Compartir Compromisos p. 11

Apéndices

- Evaluación p. 12
- Referencias p. 13
- Recursos p. 14
- Prevención de Los Malestares Relacionados Con el Calor p. 15-17

Primera parte

Escenario de Emergencia de Altas Temperaturas

1. Un sistema meteorológico de alta presión se encuentra estacionado en el suroeste de los Estados Unidos. Después de cuatro días de temperaturas récord, la demanda al sistema eléctrico, en combinación con la interrupción del servicio eléctrico e incendios en lugares críticos, han causado fallas en el sistema de energía en la región que se extiende desde la región fronteriza hacia el Norte hasta Phoenix, al Este hasta El Paso, y al Oeste hasta Los Ángeles.
2. Los campamentos silvestres en las regiones más altas ya están al límite de su capacidad, y muchos no cuentan con servicio de agua. La policía cierra el camino a Mount Lemmon debido al congestionamiento y posibles incendios forestales.
3. Las temperaturas nocturnas son de más de 90F grados debido al efecto multiplicador del calor. Las temperaturas dentro de algunos hogares superan los 85F grados, el punto en el cual el cuerpo humano comienza alcanzar temperaturas que pueden conducir a la deshidratación, agotamiento por calor e infartos.
4. Los hospitales han cerrado las salas de emergencia debido al congestionamiento inseguro de pasillos y la falta de refrigeración. Condiciones similares existen en los "centros de enfriamiento" de la ciudad
5. Después de 48 horas sin electricidad, las bombas de agua de la ciudad no pueden proporcionar la presión necesaria para abastecer el agua doméstica.
6. Las bombas de combustible en estaciones de servicio no funcionan, ni tampoco las cajas registradoras en las tiendas y restaurantes.
7. Los servicios de emergencia están sobre-saturados. Servicios de atención domiciliarios se ven afectados y el personal puede no estar disponible.
8. El servicio de teléfonos celulares es irregular.
9. Las Farmacias están cerradas.

¿Cómo se puede ayudar a usted mismo, a su familia y a sus vecinos para mantener la salud y la vida, los próximos siete días en éstas condiciones?

La Escala de Cohesión Comunitaria

[Lista de varios estudios actuales integrados y simplificados para la discusión informal por Yvonne Merrill, Ph.D.]

Cohesión comunitaria significa que las personas que viven en un mismo lugar se integren como grupo. Lo hacen porque consideran que se conocen mutuamente y pueden confiar y depender los unos de otros. Este sentimiento de confianza parece ser resultado de la frecuencia con que se comunican entre sí, de los diferentes sitios donde se comunican con las mismas gentes, y la intensidad de las conversaciones.

Rango	Descripciones de Los Niveles de Confianza Vecinal
5	<p>Los Residentes en este rango de confianza vecinal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hablan entre sí de varias maneras (en persona, por teléfono o correo electrónico, y en las reuniones), • Establecen una asociación formal con miembros de puestos oficiales y cuentan con varios grupos sociales más pequeños que colaboran en el barrio, • Visitan los hogares de otros y realizan actividades conjuntamente fuera del barrio por la amistad que los une • Solicitan consejo o se ayudan mutuamente en base al respeto y la confianza, • Sienten que el vecindario es estable y que es un sitio agradable donde vivir • Organizan actividades de grupo para el bien del vecindario • Piensan en el vecindario como una comunidad a la cual son leales
4	<p>Los Residentes en este rango de confianza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Consideran que los demás residentes son, en su mayoría, honestos y dignos de confianza, • Consideran que comparten antecedentes e intereses personales con otros en el vecindario, • Asumen que sus vecinos son amables y cooperativos, • Tienen a uno o dos vecinos a los que ven como amigos, • Se reúnen frecuentemente para resolver algún problema común, l como la delincuencia, el vandalismo, propiedades degradadas, disturbios, etc. • Escogen el vecindario debido a su estilo de vida (trabajo, actividades de tiempo libre, las familias con hijos), • Se enorgullecen de sus hogares y propiedades.
3	<p>Los residentes en este rango de confianza vecinal</p> <ul style="list-style-type: none"> • No suelen pensar en su vecindario ni sienten temor ni agrado por sus vecinos, • Reconocen a la mayoría de la gente en su cuadra, pero no siempre los saludan, • Por lo general, confían en los vecinos hasta que los consideran deshonestos o mezquinos, • Consideran algunos vecinos como conocidos, pero probablemente no como amigos, • Solicitarán ayuda de un vecino en caso de emergencia, pero no quieren que los vecinos los molesten el resto del tiempo, • Sólo hablan con los vecinos para saludar a los que reconocen o ven con

	<p>cierta frecuencia,</p> <ul style="list-style-type: none"> • Casi nunca van a la casa de un vecino o se comunican con ellos por teléfono, • No es probable que tengan una organización formal.
2	<p>Los residentes en este rango de confianza vecinal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se mantienen aislados, • Casi nunca prestan atención a los vecinos a menos que estos sean ruidosos o los molesten, • Pasan el menor tiempo posible en su vecindario, y sus propiedades están descuidadas • No creen que tengan mucho en común con los demás residentes y piensan que la mayoría de ellos son antipáticos, poco interesantes o posiblemente deshonestos, • Sólo solicitarían ayuda de un vecino si sus vidas estuvieran en peligro.
1	<p>Los residentes en este rango de confianza vecinal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rara vez ven a sus vecinos, • No suelen reconocer a los vecinos fuera del vecindario, • Conocen los nombres de tres, o menos, de los vecinos cercanos a ellos y no los visitan (no los invitarían), • Se mudarían a otro lugar si pudieran, • Desconfían de los vecinos y de los extraños y no hablan con ellos, • Se sienten como forasteros en el barrio, • Confían sólo en la familia o amigos, aun cuando no viven cerca.

Fuentes de información consultadas:

Buckner, John C. "The Development of an Instrument to Measure Neighborhood Cohesion." *Am. J. of Community Cohesion*, Vol 16, No. 6, 1988.

Chin, Wynne W., Wm. David Salisbury, Allison W. Pearson, and Matthew J. Stollak. "Perceived Cohesion in Small Groups: . . ." *Small Group Research*, Vol. 30, No. 6, 1999.

Chavis, David, and Grace M.H. Pretty. "Sense of Community: Advances in Measurement and Application." *Am. Journal of Community Psychology*, Vol. 27, No. 6, 1999.

Hipp, J. R., and A. Perrin. "Nested Loyalties: Local Networks" Effects on Neighborhood and Community Cohesion." *Urban Studies*, 2006.

Segunda Parte: Cambio de Administración de Riesgos en La Comunidad, de Vulnerable a Lo Adaptable Manejo de riesgos comunitarios

Evaluación de riesgo	Probabilidad	Falta de advertencia de peligro	Impacto
Mitigación	Acciones preventivas Propietarios/tareas	Indicadores de advertencia preventivos	Plan de contingencia

¿Qué opciones en la administración de riesgos están disponibles para usted?

- Asumir/Aceptar: Reconocer la existencia de un riesgo específico, y tomar una decisión deliberada para aceptarlo sin involucrarse en esfuerzos especiales para controlarla.
- Evitarlos: Ajustar requisitos o condiciones para eliminar o reducir el riesgo. Este ajuste podría tener cabida mediante un cambio de la subvención, el calendario, o las exigencias técnicas.
- Control: Instrumentar acciones para reducir al mínimo el impacto o la probabilidad del riesgo.
- Transferir: Reasignar la responsabilidad y autoridad de la organización, a otra dispuesta a aceptar el riesgo.
- Observar/Verificar: monitorear el ambiente los cambios que afectan la naturaleza y/o el impacto de los riesgos.

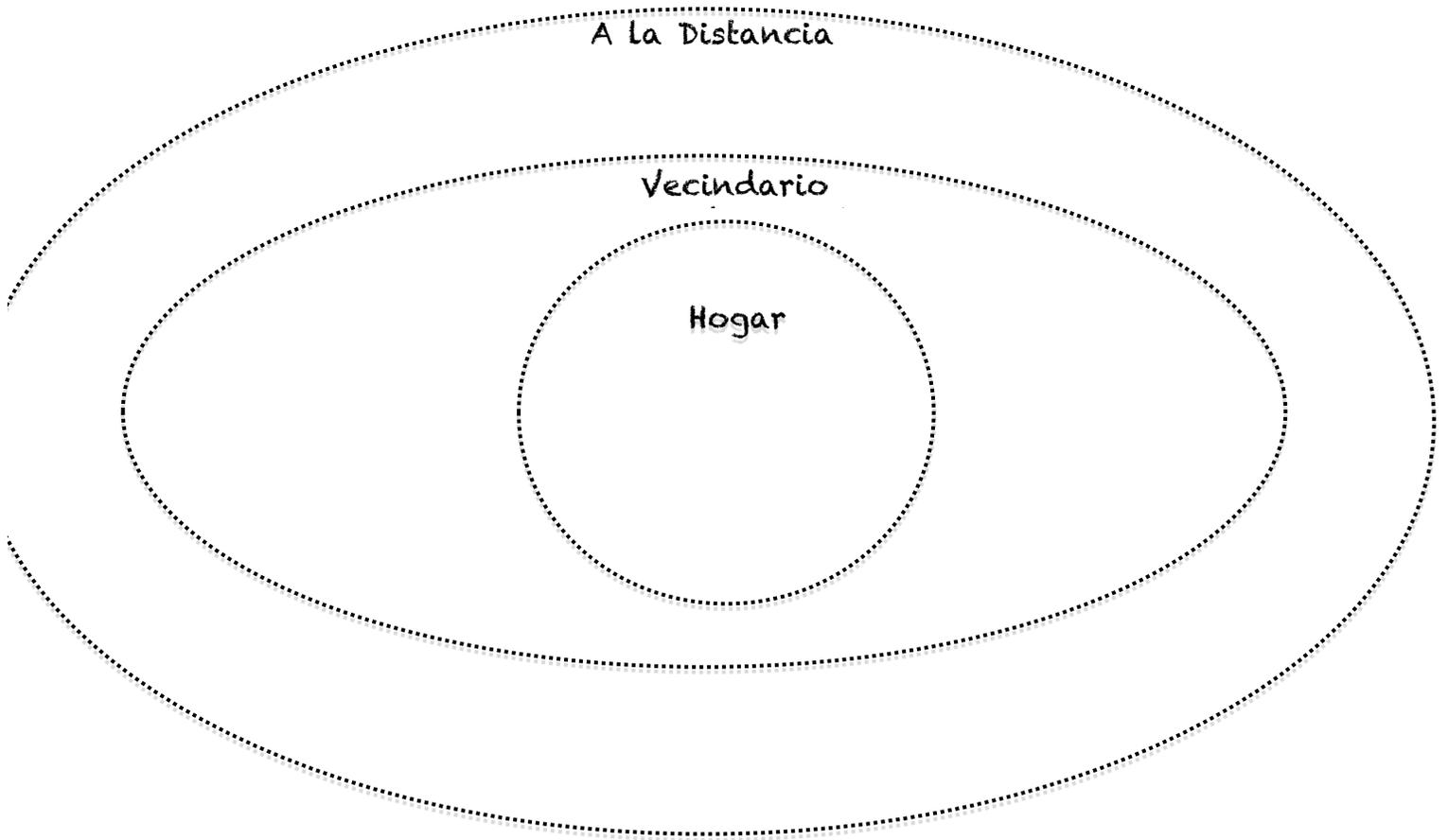
Indicadores de advertencia previos

1. No contar con amigos o familiares cercanos.
2. Edad: personas mayores y niños (especialmente los menores de 4 años de edad).
- 3 La Salud y la capacidad de moverse: los presos, discapacitados, personas sin hogar o farmacodependientes
4. Vivienda mal aislada, sin aire acondicionado, sin árboles de sombra.
5. Temperaturas Nocturnas superiores a 85 grados F. y alta humedad.
6. Deshidratación, agotamiento por calor, golpe de calor
7. Teléfonos, luces, o el servicio de agua que no funcionan.
8. Ningún apoyo de emergencia, de la policía o los bomberos.
9. "El Refugio en el que se habita" es ordenado, pero no hay lugares seguros cerca para refrescarse.

Segunda Parte: Cambio de vulnerable a adaptable ¿Quién es vulnerable?

Instrucciones: En el siguiente diagrama, registre la gente y las preocupaciones planteadas en las auto-evaluaciones, en cuanto a su disponibilidad para ayudar en una emergencia de calor como se describe en el escenario.

- En el círculo de "Hogar". Coloque su nombre y el de las otras personas que viven en el mismo hogar.
- En el círculo del "barrio" coloque el nombre aquellas personas que puedan necesitar ayuda en una emergencia de calor y que están a poca distancia caminando de su hogar.
- En el círculo de personas "A -Distancia" coloque el nombre de personas que le preocuparían en una emergencia de calor y que para llegar a ellas tendría que manejar o usar otros medios de transporte



Segunda Parte: Cambio de Vulnerable a Adaptable

Prepárese para Las Emergencias Relacionadas con el Clima

Estimados Vecinos:

A medida que nuestro clima en Tucson se transforma en uno más caliente y más seco, perderemos la electricidad por períodos más largos debido a líneas de transmisión sobrecargadas o dañadas por incendios. Esto puede resultar en la pérdida de agua, gas, teléfono, e incluso, los servicios de alimentación. Tales fallas en los servicios públicos y las comunicaciones conducen a problemas de salud graves, lesiones y muertes.

Esta hoja de trabajo es para ayudarle a determinar qué tan preparado está su hogar para estas nuevas condiciones climáticas y si tiene personas vulnerables en su casa que necesitarán ayuda especial en caso de cortes de energía prolongados. Las personas con discapacidades, los niños menores de 4 años, las personas mayores, las personas con problemas crónicos de salud, e inquilinos pueden necesitar ayuda para conseguir suficiente agua, para llegar a un lugar fresco y/o a la sombra, para obtener transporte a los centros de emergencia o de enfriamiento, la búsqueda de refrigeradores para almacenar sus medicamentos, y contar con alguien para cuidar de ellos.

La primera parte de esta hoja de trabajo describe a las personas en su hogar y le ayuda a descubrir los recursos que tiene. La segunda parte es para ayudarle a determinar la salud de quienes en su hogar podría estar en riesgo en una emergencia de calor y necesitarían ayuda.

¿Cuántas personas en su hogar se encuentran en cada grupo por edad?

0-10 _____ 31-40 _____ 61-70 _____
11-20 _____ 41-50 _____ 71-80 _____
21-30 _____ 51-60 _____ Mayor de 80 _____

¿Cuántas mascotas tiene? _____

¿Qué tipo son? _____

¿Qué edad tiene cada uno? _____

¿ Cuenta Usted con algún profesionalista en recursos de emergencia en su hogar?

_____ ¿Algún policía o con otra capacitación policial?

_____ ¿Alguno tienen entrenamiento de bomberos?

_____ ¿Alguno tiene formación médica? _____ ¿Qué tipos? _____

_____ ¿Alguno tiene entrenamiento de emergencia militar?

_____ ¿Puede alguno proporcionar transporte de emergencia?

_____ ¿Puede alguien cocinar y entregar comidas de emergencia?

¿Su hogar cuenta con alguno de estos suministros de emergencia? [Marque todas las que tienes]:

_____ ¿Una radio? Marque el tipo: batería/eléctrico/solar

_____ ¿Árboles y arbustos suficientes alrededor para dar sombra para enfriar a usted y su casa?

_____ ¿Un ventilador de batería?

_____ ¿Cualquier tipo de telas de sombra? ¿Qué tipo y qué tan grande? _____

- _____ ¿Contenedores llenos de agua? ¿Cuántas y de qué tamaño? _____
- _____ ¿Equipo de Purificador de agua para Senderismo/acampar?
- _____ ¿Televisión
- _____ ¿Teléfono de la casa? _____ ¿Teléfono celular? _____
- _____ ¿Email?
- _____ ¿Horno o estufa solar?
- _____ ¿Parrilla al aire libre y combustible?
- _____ ¿Estufa de acampar y combustible?
- _____ ¿Linternas, velas, baterías para iluminación de un área grande o propano?
- _____ ¿Alimentos de Emergencia no perecederos?
- _____ ¿Cochera portátil, refugio de campamento o toldo para dar sombra?
- _____ ¿Alberca para enfriar y beber?
- _____ ¿Sistema solar independiente para generar electricidad?
- _____ ¿Cisternas u otro sistema de almacenamiento de agua?
- _____ ¿Huerto familiar?
- _____ ¿Gallinas ponedoras?
- _____ ¿Generador doméstico de Emergencia (alimentado con gas)?
- _____ ¿Combustible para el generador (para 48 horas)?

¿Cuáles de las personas en su hogar podrían correr riesgos en su Salud? [Indique el número de personas que tienen cada condición y dar sus edades]

- _____ ¿Presión arterial alta? ¿Edades? _____
- _____ ¿Colesterol alto? ¿Edades? _____
- _____ ¿Problemas respiratorios o fumadores? ¿Edades? _____
- _____ ¿Insuficiencia hepática? ¿Edades? _____
- _____ ¿Dependencia de drogas o alcohol? ¿Edades? _____
- _____ ¿Malestares crónicos? ¿Edades? _____ ¿Qué tipos? _____

¿Alguien en su vecindario tiene discapacidades? [Proporcionar el número de personas que tiene cada discapacidad y sus edades, incluyendo bebés y niños]

- _____ ¿Personas que no saben manejar? ¿Edades? _____
- _____ ¿Personas que no pueden caminar por sí mismos? ¿Edades? _____
- _____ ¿Personas que no puede ver o no pueden ver bien? ¿Edades? _____
- _____ ¿Personas que no pueden oír o no pueden oír bien? ¿Edades? _____
- _____ ¿Personas que tienen problemas para respirar? ¿Edades? _____
- _____ ¿Las personas que no pueden hablar? ¿Edades? _____
- _____ ¿Personas que no pueden valerse por sí mismos? ¿Edades? _____
- _____ ¿Personas con problemas mentales? ¿Edades? _____ ¿Personas con los brazos o las piernas faltantes o discapacitados? ¿Edades? _____

¿Hay alguien en el vecindario con quien se puede comunicar cuando necesite ayuda en caso de emergencia? Sí _____ No _____

Nombre: _____ Teléfono: _____
 Email: _____

Segunda Parte: Cambio de Vulnerable a Adaptable Logre La Disponibilidad de Ayuda

Anote sus pensamientos en respuesta a las preguntas que siguen a continuación, escuche el comentario de cada persona en el grupo, escuchando en vez de juzgar las respuestas de otros. Mantenga un registro personal de los compromisos de acción que están haciendo.

Una emergencia de calor se puede producir con muchas, si no es que todas, las condiciones enumeradas en el escenario. Revise sus evaluaciones de la primera reunión. Los impactos negativos se pueden prevenir. ¿Qué se puede hacer para ayudarse a sí mismo, a su familia, a sus vecinos y a la gente más distante que le preocupa que enfrenten una emergencia como ésta?

¿Con quién está usted comprometido a ayudar?

¿Qué recursos humanos y materiales deben estar a la mano. ¿Cómo pueden obtenerse y almacenarse de forma segura?

¿Cómo puede usted y sus vecinos coordinar la asistencia a las personas en su vecindario que son incapaces de cuidar de sí mismos en una emergencia de calor?

TERCERA PARTE

Prepárese Para Los Retos del Futuro

Lista de ideas de proyectos

Usted puede mejorar la seguridad de su casa y su vecindario. La adaptación al clima extremo será un proyecto a largo plazo. Se requerirá que muchas personas y grupos trabajen juntos. ¿Cuáles son algunas de las actividades que puede imaginar para ayudar a su comunidad a adaptarse mejor frente a las condiciones extremas? Enumere algunas ideas a continuación:

En pequeños grupos comparta sus respuestas a estas preguntas. Tome notas en el espacio proporcionado debajo de cada pregunta.

Compartir compromisos

¿Qué puede usted y sus vecinos hacer para crear la capacidad para enfrentar el calor y otras formas de tensiones en el vecindario?

¿Cuáles son los proyectos a largo plazo que usted se compromete a completar? Considere quién va a hacer qué, y en qué plazos. ¿Cómo se compartirán los costos?

Retos del Clima Extremo

Evaluación de La Serie de Reuniones

Favor de compartir su opinión acerca de cómo estas conversaciones sobre los retos del Clima Extremo cambiaron las relaciones con otras personas de su comunidad. Coloque un círculo en la respuesta que mejor describe su experiencia.

A través de mi participación en las conversaciones de Emergencia de Calor ...

1) Conocí a algunos de mis vecinos y me enteré de sus nombres:

1-2 Vecinos 3-5 6-10 vecinos 11 o más

2) Posteriormente hablé con los vecinos fuera de los horarios de las reuniones.

Sí No

3) compartí mi experiencia de éstas reuniones con:

Familia Amigos Otros

4) ¿Sabe en donde obtendrá información y coordinación de ayuda en su vecindario?

Sí No

5) Aprendí acerca de los riesgos del calor, sus causas y maneras de disminuir el impacto de calor.

6) Estoy tomando acción para reducir la probabilidad de un clima más caliente.

Sí No

7) Comentarios:

Gracias por dedicar tiempo para completar esta evaluación. Lo invitamos a expresar comentarios sobre cómo podemos mejorar los materiales y el enfoque. Pida a su moderador que remita las evaluaciones a Michael Ray en 232 E. Limberlost Dr. Tucson, AZ 85705

Referencias
Home Energy Conservation

(Conservación de Energía en el Hogar)

Una lista de títulos disponibles en la Biblioteca Pública del Condado Pima

Four fish: the future of the last wild food / Paul Greenberg. New York: Penguin Press, 2010.

The Home Energy Diet: how to save money by making your house energy-smart / Paul Scheckel. Gabriola Island, BC: New Society Publishers, c2005.

Energy efficient homes for dummies / Rik DeGunther. Hoboken, N.J. : Wiley; Chichester: John Wiley [distributor], 2008.

Sara Snow's fresh living: the essential room-by-room guide to a greener, healthier family, and home, New York, N.Y. : Bantam Dell, 2009

Sustentabilidad

The Necessary Revolution : how individuals and organizations are working together to create a sustainable world / Peter Senge ... [et al.]. New York: Doubleday, c2008.

Hot, flat, and crowded [electronic resource] / Thomas L. Friedman. North Kingstown, R.I.: Sound Library, p2008.

Green chic: saving the Earth in style / Christie Matheson. Naperville, Ill: Sourcebooks, c2008.

Confessions of an eco-sinner : tracking down the sources of my stuff / Fred Pearce. Boston : Beacon Press, c2008.

The gorgeously green diet: how to live lean and green / Sophie Uliano. New York: Dutton, Penguin Group USA, 2009.

Big green purse: use your spending power to create a cleaner, greener world / Diane Maceachern. New York : Avery, c2008.

The citizen-powered energy handbook: community solutions to a global crisis / Greg Pahl; foreword by Richard Heinberg. White River Junction, Vt.: Chelsea Green Pub. Co., c2007.

Heat Wave: a social autopsy of disaster in Chicago / Eric Klinenberg. Chicago: University of Chicago Press, c2002.

Countdown: our last, best hope for a future on earth? / Alan Weisman. New York: Little, Brown and Company, c2013.

Recursos Comunitarios Para La Adaptabilidad Vecinal

Arizona Department of Health Services Heat Emergency Response Plan (May 2013) at:

http://www.azdhs.gov/phs/oeh/pdf/ADHS_HeatEmergencyResponsePlan.pdf

- especially “Tips to avoid heat-related illness” on page 18 and “CDC Frequently Asked Questions about Extreme Heat” on page 23, and “How your body handles heat” on pg. 27-33.

Pima County Emergency Preparedness Department “Are You Ready?” information:

<http://webcms.pima.gov/cms/one.aspx?portalId=169&pageId=41627>

Trees for Tucson – Home Shade Trees at:

<https://tucsoncleanandbeautiful.org/trees-for-tucson/low-cost-shade-trees/home-shade-trees-tep-customers/>

How Neighborhoods Can Impact City Risk Management Strategies:

<http://issuu.com/mytempacnt/docs/harlan---ruddell---climite-change-cities-mitigatio>

- Sharon Harlan and Darren Rudell at Arizona State University conduct research on the variety of strategies available to neighborhoods to mitigate the heat of global warming.

- Sharon also has a useful slide presentation at:

http://www.sonorainstitute.org/images/stories/pdfs/Webinars/uhi-presentation_harlan-2012.pdf

Be Prepared Tucson. Home auto children pets. Create Your 72-Hour Kit Today. What would your family do if there was no power in your home for 3 days? <http://bepreparedtucson.com>

The **Community Emergency Response Team (CERT)** Program educates people about disaster preparedness for hazards that may impact their area and trains them in basic disaster response skills, such as fire safety, light search and rescue, team organization, and disaster medical operations. <http://www.fema.gov/community-emergency-response-teams>

Prevención de Malestares Relacionados con el Calor

Departamento de Servicios de Salud Plan de Respuesta a Emergencias de Calor Arizona (mayo de 2013)
en: http://www.azdhs.gov/phs/oeh/pdf/ADHS_HeatEmergencyResponsePlan.pdf

Su cuerpo se mantiene fresco al permitir que se escape el calor a través de la piel, y mediante la evaporación del sudor (transpiración). Si su cuerpo no se enfría adecuadamente o no se enfría lo suficiente, usted puede ser víctima de un malestar relacionada con el calor. Cualquier persona puede ser susceptible a un malestar relacionado con el calor. Los que están en mayor peligro son los niños menores de 4 años, adultos mayores de 65 años, personas sin hogar, los trabajadores al aire libre, las personas con sobrepeso y las personas que están enfermas o que toman ciertos medicamentos. Los malestares relacionados con el calor pueden ser graves o incluso mortales si no recibe atención.

Mantener su salud durante el verano es más fácil si se toma el tiempo para protegerse, asegurándose de que está bebiendo suficiente agua y limitando su exposición al calor. Siga estas sencillas reglas:

- **Beba agua.** Incluso las personas que permanecen la mayoría del tiempo en el interior deben beber al menos 2 litros de agua por día. Las personas que pasan mucho tiempo al aire libre deben beber de 1 a 2 litros por cada hora que están al aire libre. Las personas que realizan actividades extenuantes al aire libre deben tener mucho cuidado, ya que su cuerpo puede perder hasta 4 litros de agua por hora durante la actividad vigorosa. Usted debe llevar agua y beber, incluso si no siente sed. Manténgase seguro del calor y evite el alcohol y la cafeína, que deshidratan el cuerpo. Evite el uso de tabletas de sal a menos que se lo indique un médico.
- **Use ropa apropiada para el calor.** Use ropa ligera, de colores claros. Los colores claros reflejan parte de la energía del sol. También es una buena idea usar sombreros o una sombrilla. Siempre aplicar protector solar en la piel expuesta.
- **Consuma menos comida y más a menudo.** Evite los alimentos que son altos en proteínas, Estos aumentan la temperatura metabólica.
- **Reduzca su actividad.** Evite las actividades intensas. Si tiene que hacer una actividad extenuante, hágala durante la parte más fresca del día, que es por lo general en la mañana de 4 a.m.-7 a.m.
- **Permanezca en el interior de su hogar tanto como sea posible.**
- **Descanse periódicamente cuando realiza actividades físicas en los días de mayor calor.** Tómese su tiempo para encontrar un lugar fresco. Si se percata de que usted, o alguien más, está manifestando síntomas de un malestar relacionado con el calor, detenga la actividad y encuentre un lugar fresco. Recuerde, diviértase, pero manténgase fresco!

Señales y síntomas de malestares relacionados con el calor

Cuando las temperaturas aumentan, esté atento a los siguientes síntomas:

- **Sed:** En el momento en que su cuerpo le indica que tiene sed, ya está levemente deshidratado.
- **Calambres por calor:** Los calambres por calor son dolores y espasmos musculares debidos a esfuerzos intensos. Ellos por lo general implican a los músculos abdominales o las piernas. La pérdida de agua y sal del sudor intenso provoca calambres por calor.
- **Agotamiento por calor:** El agotamiento por calor es menos peligroso que un golpe de calor. Por lo general ocurre cuando se hace demasiado ejercicio o trabajo en un lugar cálido y húmedo, donde los fluidos corporales se pierden por sudor excesivo. La pérdida de fluido hace que el flujo de sangre disminuya en los órganos vitales, lo que resulta en una forma de choque. Con el golpe de calor, el sudor no se evapora como debe ser, posiblemente debido a la alta humedad o demasiadas capas de ropa. Como resultado, el cuerpo no se enfría correctamente. Las señales incluyen piel fría, húmeda, pálida o enrojecida; sudoración abundante; dolor de cabeza; náuseas o vómitos; mareos; y el agotamiento. La temperatura del cuerpo será casi normal.
- **Golpe de calor:** También conocido como insolación, golpe de calor es potencialmente mortal. El sistema de control de temperatura de la víctima, que produce sudor para enfriar el cuerpo, deja de funcionar. La temperatura del cuerpo puede subir tanto que puede causar daño cerebral y, hasta la

muerte, si no se logra enfriar rápidamente el cuerpo. Las indicaciones incluyen piel caliente, roja y seca; cambios en la conciencia; pulso rápido y débil; y la respiración rápida y superficial. La temperatura del cuerpo puede ser muy alta, a veces hasta 105°F.

Etapas de los Malestares Relacionados con el Calor

Por lo general los malestares relacionados con el calor, se producen por etapas. La señal de la primera etapa es la sed. En esta etapa, el agua potable puede evitar que avancen los tipos más graves de los malestares relacionados con el calor. La siguiente etapa son los calambres musculares. Estos calambres pueden ser leves o muy dolorosos. Si usted atiende a una persona con síntomas de calambres debidos al calor, él o ella debe suspender toda la actividad y descansar. Si la persona está totalmente despierta y alerta, debe beber pequeñas cantidades de agua fría o de una bebida deportiva comercial. Estire suavemente el músculo acalambrado y mantenga la posición durante unos 20 segundos para después dar un suave masaje al músculo. Repita estas acciones si es necesario. Si la víctima no tiene otras señales de malestar relacionada con el calor, la persona puede reanudar la actividad después de que los calambres desaparezcan.

Las señales de la siguiente etapa, más grave de un malestar relacionado con el calor (a menudo llamado agotamiento por calor) incluyen:

- Piel fría, húmeda, pálida (la piel puede ser de color rojo después de la actividad física).
- Dolor de cabeza.
- Mareos y debilidad o agotamiento.
- Náuseas.
- La piel puede o no estar caliente.

Las señales de la etapa más grave de un malestar relacionado con el calor (a menudo llamado un golpe de calor o insolación) varían, pero pueden incluir:

- Vómitos.
- Confusión.
- Dolor de cabeza pulsátil.
- Disminución del nivel de lucidez mental o pérdida completa de la conciencia.
- Alta temperatura del cuerpo (a veces más allá de los 105 ° F).
- La piel puede estar húmeda o la víctima puede dejar de sudar y la piel puede estar enrojecida, caliente y seca.
- Pulso rápido y débil.
- Respiración rápida y superficial.
- Convulsiones.

NOTA: *El golpe de calor es potencialmente mortal. Llame al 911 o al número local de emergencias si usted está sufriendo de cualquiera de los síntomas antes mencionados.*

Atención General de Emergencias de Calor

Atención general para emergencias como resultado del calor incluyen la reducción de la temperatura del cuerpo, la administración de líquidos y reducir el choque. En caso de emergencias relacionadas con el calor específicamente, siga estos pasos:

- **Para los calambres por calor o agotamiento por calor:** Lleve a la persona a un lugar fresco y logre que la persona descanse en una posición cómoda. Si la persona está totalmente despierta y alerta, dele medio vaso de agua fría cada 15 minutos. No deje que la persona beba demasiado rápidamente. No le dé ningún líquido con alcohol o cafeína, ya que pueden empeorar las condiciones. Remover o aflojar la ropa ajustada y aplicar paños fríos y húmedos, tales como toallas o sábanas mojadas o rociar con un aspersor de agua. Si es posible coloque a la persona a un espacio con aire acondicionado. Llame al 911 o al número local de emergencias si la persona se niega a tomar el agua, vomita o pierde el conocimiento.

- **Por un golpe de calor:** ¡El golpe de calor es una situación peligrosa para la vida! Se requiere ayuda inmediata. Llame al 911 o al número local de Emergencias. Lleve a la persona a un lugar fresco. Se debe enfriar el cuerpo rápidamente aplicando todos los medios disponibles, incluyendo el agua fría y hielo. Si hay bolsas de hielo o compresas frías, envolverlas en un paño y colocarlos en cada una de las muñecas y en los tobillos de la víctima, y en las axilas y en el cuello para enfriar los vasos sanguíneos grandes. (No utilice alcohol, ya que cierra los poros de la piel y previene la pérdida de calor.) Envuelva todo el cuerpo con sabanas húmedas y coloque a la persona frente de un ventilador o aire acondicionado. Manténgase atento a las señales de problemas respiratorios y asegúrese de que la vía respiratoria esté libre. Mantenga a la persona acostada.