

Llega la temporada de calor, esté preparado

Las olas de calor son cada vez más frecuentes y más extremas en California. Esto es lo que necesita saber y cómo prepararse.



¿Qué es el calor extremo?

Se llama calor extremo cuando la temperatura alcanza los 90 °Fahrenheit (32 °Celsius) o más por dos o más días.



Conozca los signos de agotamiento por calor

El agotamiento por calor ocurre cuando el cuerpo se sobrecalienta debido a una exposición prolongada a altas temperaturas. Su cuerpo puede tener las siguientes reacciones:

- Mareos
- Dolor de cabeza
- Sudoración intensa
- Calambres musculares
- Náuseas
- Falta de aire
- Debilidad



Aprenda a reconocer un golpe de calor

- Temperatura corporal superior a 103 °F
- Confusión
- Desmayos



¿Quiénes corren más riesgo de sufrir un golpe de calor?

- Bebés y niños pequeños
- Trabajadores que realizan labores al aire libre
- Personas mayores de 65 años
- Personas con asma
- Mujeres embarazadas
- Personas sin vivienda

Formas de prepararse en caso de calor extremo

Lo más importante que hay que hacer en un evento de calor extremo es mantenerse fresco y seguro como pueda. Estos son algunos consejos importantes.

Consejos generales

- Preste atención al pronóstico e informes del clima.
- Beba agua a menudo y evite el alcohol o la cafeína.
- No deje nunca a niños o mascotas en un automóvil, ni siquiera por unos minutos.
- Hable con su médico acerca de sus medicamentos.
- Esté en contacto con familiares, amigos y vecinos para corroborar que todos estén bien.
- Esté en contacto con vecinos o familiares mayores que viven solos, por si necesitan ayuda.
- Visite calalerts.org/signup.html para suscribirse y recibir alertas de emergencia.
- Visite el sitio web oficial del gobierno de los EE. UU. en ready.gov/es/calor-extremo para obtener más información.



Si está en un espacio interior

- Mantenga una existencia de alimentos, agua y hielo.
- Trate de permanecer adentro entre las 10:00 a.m. y las 4:00 p.m.
- Mantenga las persianas y las ventanas cerradas.
- Tome duchas o baños fríos.
- Ponga sus pies o manos en agua fría.
- Use el aire acondicionado. Visite csd.ca.gov/energybills para conocer opciones de ayuda con el pago de sus facturas.
- ¿No tiene aire acondicionado? Use un ventilador temprano en el día y quédese en un lugar fresco.
- También puede ir a un centro comercial, biblioteca, centro de enfriamiento o sala de cine.



Si está al aire libre

- Evite la actividad extenuante de 10:00 a.m. a 4:00 p.m.
- Si trabaja al aire libre, comience temprano por la mañana.
- Lleve mucha agua envasada antes de salir, si puede.
- Beba agua a menudo; no espere a tener sed.
- Descanse cada 20 minutos a la sombra o bajo techo.
- Use ropa clara y holgada, un sombrero y protector solar (SPF 30+).
- Si se siente mareado o débil, deje lo que esté haciendo y refréscuese.
- Vaya a un centro comercial, biblioteca, centro de enfriamiento o sala de cine para refrescarse.

Puede obtener este documento de forma gratuita en otros formatos, como en letra grande, braille o audio. Llame al (855) 699-5557 (TTY: 711), de lunes a viernes de 8 a.m. a 6 p.m. La llamada es gratuita. Blue Shield of California Promise Health Plan is an independent licensee of the Blue Shield Association

Aviso de no discriminación

The company complies with applicable state laws and federal civil rights laws and does not discriminate, exclude people, or treat them differently on the basis of race, color, national origin, ethnic group identification, medical condition, genetic information, ancestry, religion, sex, marital status, gender, gender identity, sexual orientation, age, mental disability, or physical disability. La compañía cumple con las leyes de derechos civiles federales y estatales aplicables, y no discrimina, ni excluye ni trata de manera diferente a las personas por su raza, color, país de origen, identificación con determinado grupo étnico, condición médica, información genética, ascendencia, religión, sexo, estado civil, género, identidad de género, orientación sexual, edad, ni discapacidad física ni mental. 本公司遵守適用的州法律和聯邦民權法律，並且不會以種族、膚色、原國籍、族群認同、醫療狀況、遺傳資訊、血統、宗教、性別、婚姻狀況、性別認同、性取向、年齡、精神殘疾或身體殘疾而進行歧視、排斥或區別對待他人。