



CONDADO DE EL DORADO AGENCIA DE SERVICIOS HUMANOS Y SALUD

OFICIAL DE SALUD, CONDADO EL DORADO

Fecha: *Julio del 2024*

Para: Todos los Residentes del Condado

RE: **SEGURIDAD CONTRA EL CALOR EXTREMA**

El Oficial de Salud del Condado de El Dorado desea que todos disfruten de una experiencia segura y saludable en las hermosas oportunidades al aire libre que ofrece este condado. Mientras disfruta del aire libre, debe tener en cuenta algunos consejos de seguridad contra el calor extremo. Primero, sea consciente de su exposición y límitela tanto como sea posible. **Las enfermedades relacionadas con el calor**, como el agotamiento por calor o la insolación, ocurren cuando el cuerpo no puede enfriarse adecuadamente. Si bien el cuerpo normalmente se enfría sudando, durante el calor extremo esto puede no ser suficiente. Los factores que podrían aumentar su riesgo de desarrollar una enfermedad relacionada con el calor incluyen: altos niveles de humedad, obesidad, fiebre, deshidratación, uso de ciertos medicamentos recetados, enfermedades cardíacas, enfermedades mentales, mala circulación, quemaduras solares y consumo de alcohol. Si el esfuerzo en el calor hace que su corazón palpite y lo deja sin aliento, **DETENGA** toda actividad. Vaya a un lugar fresco o a la sombra y descanse, y si se marea, se confunde, se debilita o se desmaya, consulte a un profesional de la salud o al 911, según corresponda.

Qué puedes hacer. Beba más líquidos, independientemente de su nivel de actividad. No espere hasta tener sed para beber. Manténgase alejado de las bebidas muy azucaradas o alcohólicas; en realidad, estas hacen que pierda más líquido corporal. Si su médico limita la cantidad que bebe o le receta “pastillas para eliminar el agua”, pregúntele cuánto debe beber cuando hace calor. No confíe en los ventiladores eléctricos, ya que pueden brindarle comodidad, pero cuando la temperatura ronda los 90 grados, no evitarán las enfermedades relacionadas con el calor. Trate de limitar su actividad al aire libre a las horas más frescas, como por la mañana y por la tarde.

Manténganse informados y cuídense unos a otros. Utilice un sistema de compañeros. Cuando tenga que lidiar con el calor, controle el estado de sus compañeros de trabajo y pídale a alguien que haga lo mismo por usted. **Si tiene 65 años o más**, pídale a un amigo o familiar que lo llame **dos veces al día** durante una ola de calor para ver cómo está.

No te olvides de tus amigos (de todas las especies). Controle a los amigos humanos y de cuatro patas que están en alto riesgo al menos dos veces al día. Incluso con temperaturas frías, los coches pueden calentarse muy rápidamente hasta alcanzar temperaturas peligrosas. Por último, no hace falta decirlo, pero no dejes a nadie en el coche, especialmente a mascotas y niños. Dejar una ventana abierta no es suficiente: la

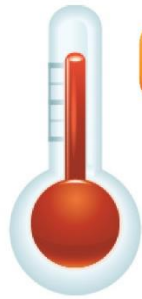
Fortalecimiento, Empoderamiento y Protección de los Residentes del Condado de El Dorado



CONDADO DE EL DORADO AGENCIA DE SERVICIOS HUMANOS Y SALUD

OFICIAL DE SALUD, CONDADO EL DORADO

temperatura dentro del automóvil puede aumentar casi 20 grados Fahrenheit en los primeros 10 minutos, incluso con la ventana entreabierta.



GÁNELE AL CALOR: Calor extremo

Las muertes relacionadas con el calor se pueden prevenir.

QUÉ:

El calor extremo o las olas de calor ocurren cuando la temperatura alcanza niveles extremadamente altos o cuando hay una combinación de calor y humedad excesivos.

QUIÉN:



Niños

Afecta más a los hombres que a las mujeres



Personas mayores



Trabajadores al aire libre



Personas con discapacidades

DÓNDE:



Casas con poco o sin aire acondicionado



Obras de construcción



Autos

CÓMO EVITARLO:



Manténgase hidratado con agua, evite las bebidas azucaradas



Manténgase fresco en un área con aire acondicionado



Use ropa liviana, holgada y de color claro



Durante condiciones de calor extremo, ¡la temperatura de su auto podría ser mortal!

Temperatura externa de 80 °F



Tiempo transcurrido: 20 minutos



Tiempo transcurrido: 40 minutos



Tiempo transcurrido: 60 minutos

Fortalecimiento, Empoderamiento y Protección de los Residentes del Condado de El Dorado



CONDADO DE EL DORADO AGENCIA DE SERVICIOS HUMANOS Y SALUD

OFICIAL DE SALUD, CONDADO EL DORADO

ENLACES:

[El calor y las mascotas](#) | [Desastres naturales y tiempo severo](#) | [CDC](#)

Para obtener más información, comuníquese con Salud Pública del Condado de El Dorado al 530-621-6230.

Cuídate,

Matthew Minson, MD
Oficial de Salud Pública



Fortalecimiento, Empoderamiento y Protección de los Residentes del Condado de El Dorado

931 Spring Street ❖ Placerville, CA 95667 ❖ (530) 621-6320 ❖ FAX (530)-295-2589
1360 Johnson Boulevard, Suite 103 ❖ South Lake Tahoe, CA 96150 ❖ (530) 573-3155 ❖ FAX (530) 541-8409