

# Prevención de las enfermedades relacionadas con el calor

## Lista de control para líderes religiosos

### Cómo protegerse durante el calor extremo

Esta lista de control le brindará ayuda para cuidar de la salud y seguridad de los(las) clientes(as) durante el clima muy caluroso. Utilice este documento para saber más sobre quiénes corren más riesgo, los efectos del calor extremo sobre la salud, los métodos para mantenerse fresco(a) y seguro(a) en el hogar y lo que su organización puede hacer para prepararse para los peligros del calor.

### ¿Quiénes corren más riesgo?

Algunas personas miembros de su comunidad y algunos seres queridos pueden tener más tendencia a sufrir efectos negativos sobre la salud durante el clima muy caluroso, y algunos(as) pueden tener diversos factores de riesgo:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Las personas que trabajan al aire libre       | <input type="checkbox"/> Las personas que están confinadas en su hogar  |
| <input type="checkbox"/> Las personas sin hogar                        | <input type="checkbox"/> Los adultos mayores                            |
| <input type="checkbox"/> Los atletas                                   | <input type="checkbox"/> Los bebés y los niños más chicos               |
| <input type="checkbox"/> Las personas que no tienen aire acondicionado | <input type="checkbox"/> Las mujeres embarazadas                        |
| <input type="checkbox"/> Las personas que viven solas                  | <input type="checkbox"/> Las personas con algunas enfermedades crónicas |

### ¿Cómo puede supervisar a las personas miembros de la comunidad?

En las épocas de calor extremo, es muy importante mantener la vivienda fresca y en condiciones. En la supervisión a las personas miembros de la comunidad, observe cómo sus vecinos pueden mantenerse frescos(as) y evitar que la casa se caliente demasiado:

- La persona miembro de la comunidad tiene acceso a un aire acondicionado (a/c) en funcionamiento. El uso del aire acondicionado es la mejor forma de mantenerse seguro(a) y saludable.
  - La persona miembro de la comunidad usa con frecuencia el aire acondicionado.
  - La persona miembro de la comunidad no usa el aire acondicionado, aunque tenga acceso.
  - La persona miembro de la comunidad, si no tiene aire acondicionado, puede acceder al transporte para irse a otro lado cuando hace mucho calor. Si es así, dónde:
    - A la casa de un familiar o amigo(a) que tiene aire acondicionado.
    - A una biblioteca, un centro para adultos mayores u otro espacio público con aire acondicionado.
    - A otra ubicación: \_\_\_\_\_
- Brinde a las personas miembros de la comunidad recursos para mantenerse frescas.
- Fíjese si las personas miembros de la comunidad tienen acceso a un ventilador eléctrico que ayude a que circule aire fresco.
- Nota: los ventiladores no evitarán las enfermedades relacionadas con el calor en temperaturas superiores a 95 °F.
- Recuérdeles a las personas miembros de la comunidad que no realicen actividades al aire libre en los días de calor extremo.
- Las ventanas, cortinas y persianas de los vecinos se cierran durante la parte más calurosa del día (habitualmente, de 11 a. m. a 4 p. m.).
- Recuérdeles a las personas miembros de la comunidad que se mantengan hidratadas y beban agua fresca a lo largo del día.
- Nota: la cafeína, el alcohol y las bebidas azucaradas pueden causar deshidratación.
- Verifique con frecuencia cómo se encuentran las personas miembros de la comunidad que viven solas.

# ¿Cuáles son los signos y los síntomas de una enfermedad relacionada con el calor?

La exposición al calor extremo puede enfermar gravemente a algunas personas y empeorar algunas enfermedades crónicas. Observe si su hijo(a), cliente(a) o alumno(a) presenta cualquiera de los siguientes signos y síntomas de una enfermedad relacionada con el calor y responda correctamente.

Insolación	Agotamiento por calor
<input type="checkbox"/> Temperatura corporal muy alta (103 °F o superior)	<input type="checkbox"/> Sudoración intensa
<input type="checkbox"/> Confusión	<input type="checkbox"/> Piel fría, pálida y sudorosa
<input type="checkbox"/> Piel caliente, roja, seca o húmeda	<input type="checkbox"/> Pulso rápido, débil
<input type="checkbox"/> Pulso rápido, fuerte	<input type="checkbox"/> Náuseas o vómitos
<input type="checkbox"/> Dolor de cabeza pulsátil	<input type="checkbox"/> Calambres musculares
<input type="checkbox"/> Náuseas	<input type="checkbox"/> Cansancio o debilidad
<input type="checkbox"/> Mareos	<input type="checkbox"/> Dolor de cabeza
<input type="checkbox"/> Pérdida del conocimiento	<input type="checkbox"/> Desmayos

La insolación es una emergencia: llame al 911.

Enfríe a la persona de inmediato y busque atención médica si no se siente mejor después de una hora.

## ¿De qué manera su organización puede planificar la seguridad de su comunidad?

Para ayudar a mantener la salud de las personas miembros de la comunidad durante el calor extremo, asegúrese de que su organización tenga un plan, esté informada y conozca los recursos disponibles. Al prepararse para la temporada de verano, tenga en cuenta lo siguiente:

- Asegúrese de que su organización esté inscrita en la Community Response Partner Network del PDPH, en [bit.ly/CommunityResponsePartner](https://bit.ly/CommunityResponsePartner), para recibir notificaciones sobre el calor cuando la ciudad declare una emergencia sanitaria por calor. Durante una emergencia sanitaria por calor, se activan los siguientes servicios:
  - La [Línea para el calor de Philadelphia Corporation for Aging](#) está disponible para recibir llamadas. Todos los residentes de Filadelfia pueden llamar al (215) 765-9040 para recibir consejos de salud y seguridad, y hablar con profesionales médicos sobre temas relacionados con la salud.
  - Los [centros para refrescarse](#) en la ciudad están abiertos durante horario extendido. Los centros para refrescarse son espacios públicos con aire acondicionado, como bibliotecas, centros para adultos mayores y centros recreativos. Para consultar las ubicaciones de los centros para refrescarse, llame al 311 o ingrese en [bit.ly/PhilaCoolingCenters](https://bit.ly/PhilaCoolingCenters).
  - La empresa de servicios públicos de electricidad PECO de Filadelfia [suspende los cortes de suministro](#). Mientras dure la emergencia sanitaria por calor, PECO no cortará la electricidad en el hogar de los clientes que tengan facturas impagas.
- Inscríbase en [Ready Philadelphia](#): Para recibir de forma gratuita en su teléfono alertas de texto sobre emergencias o condiciones meteorológicas adversas, envíe un mensaje de texto con la frase "ReadyPhila" al 888-777.
- Cada primavera, prepárese y capacítase sobre las enfermedades relacionadas con el calor y la seguridad durante el verano.
- Revise con el personal los factores de riesgo asociados con las enfermedades relacionadas con el calor durante los acontecimientos de calor extremo.
- Revise los signos y los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor durante los acontecimientos de calor extremo.
- Identifique otros socios de la ciudad y de organizaciones para coordinar y mantenerse en contacto durante los acontecimientos de calor extremo.
- Ayude a crear un plan de emergencia para su organización que incluya operaciones especiales que garanticen que la población en riesgo se mantenga protegida durante los acontecimientos de calor extremo.
- Avise a los(las) clientes(as) cuando se pronostique calor extremo.
- Ofrezca a los(las) clientes(as) materiales educativos, como el Folleto sobre el calor y boletín para el verano del PDPH, disponible en [bit.ly/PHPmaterials](https://bit.ly/PHPmaterials).