Hojas informativas sobre el calor del verano

Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

Tabla de contenido

1 ..... Personas con enfermedades crónicas
2 ..... Personas con abuso de sustancias
3 ..... Personas que trabajan al aire libre
4 ..... Adultos mayores
5 ..... Personas con bebés y niños pequeños
6 ..... Personas que están sin hogar
7 ..... Personas con discapacidades

Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

MANTENTE FRESCA, FILADELFIA

Información para personas con enfermedades crónicas

Conozca los signos del agotamiento por calor: sudoración intensa, mareos, náuseas, dolores musculares.

Manténgase hidratado; tome mucho líquido a lo largo del día.

Manténgase fresco. Permanezca en lugares que tengan un acondicionador de aire.

¿Lo sabía?

- Un día caluroso puede causar problemas de salud, pero el riesgo es máximo cuando hay diversos días calurosos seguidos.
- Algunos medicamentos pueden hacer que sea difícil regular la temperatura del cuerpo. La imposibilidad de transpirar o la dificultad para respirar pueden aumentar el riesgo de sobrecalentamiento. Hable con un médico y planifique con anticipación lo que hará en los días de calor.
- Los trastornos como las cardiopatías, las enfermedades mentales, la mala circulación sanguínea y la obesidad, entre otros, aumentan el riesgo de sufrir trastornos por el calor.
- El cuerpo puede perder una gran cantidad de agua en los días de calor. Quizás necesite tomar más agua que lo habitual para mantenerse hidratado.

Recursos

Busque centros para refrescarse, piscinas públicas, áreas con regaderas y bibliotecas públicas gratuitas

Planifique con anticipación y reciba advertencias GRATUITAS por el calor y el clima de @PhilaOEM directamente en su teléfono.Envíe READYPHILA al 888-777 para inscribirse.

Línea para el calor de la PCA: 215-765-9040 Recursos y consejos de seguridad para el calor de parte de enfermeros capacitados.

Para conocer más recursos relacionados con el calor o hallar el centro para refrescarse más cercano, llame al 3-1-1 o visite www.phila.gov/heat

MANTENTE FRESCA, FILADELFIA

Información para personas con abuso de sustancias

Manténgase fresco: haga pausas en lugares con acondicionador de aire o a la sombra.

Conozca los signos del agotamiento por calor: sudoración intensa, mareos, náuseas, dolores musculares.

Si una persona se desmaya, **llame al 911**. Quedarse dormido en condiciones de calor extremo puede ser mortal.

¿Lo sabía?

- El cuerpo puede perder una gran cantidad de agua en los días de calor. Quizás necesite tomar más agua que lo habitual para mantenerse hidratado.
- El abuso de sustancias puede hacer que sea difícil darse cuenta de los cambios de temperatura. Esto puede promover los golpes de calor o las quemaduras solares.
- Las quemaduras solares pueden aumentar la temperatura del cuerpo y dificultar aún más que esta baje.
- Las drogas pueden dificultar que la temperatura del cuerpo baje por sí sola, lo que promueve los golpes de calor. Pida ayuda si no se siente bien.

Recursos

Busque un lugar fresco

Línea directa de ayuda las 24 horas para personas sin hogar: 215-232-1984

Línea para el calor de la PCA: 215-765-9040
Recursos y consejos de seguridad para el calor de parte de enfermeros capacitados.

Para conocer más recursos relacionados con el calor o hallar el centro para refrescarse más cercano, llame al 3-1-1 o visite www.phila.gov/heat

MANTENTE FRESCA, FILADELFIA

Información para personas que trabajan al aire libre

Conozca los signos del agotamiento por calor: sudoración intensa, mareos, náuseas, dolores musculares.

Manténgase hidratado; tome mucho líquido a lo largo del día y el día anterior.

Manténgase fresco: haga pausas en lugares con acondicionador de aire o a la sombra.

¿Lo sabía?

- Un día caluroso puede causar problemas de salud, pero el riesgo es máximo cuando hay diversos días calurosos seguidos.
- Lo mejor es evitar la actividad intensa durante la parte más calurosa del día, aproximadamente entre las 10 a. m. y las 2 p. m. Si debe trabajar al aire libre cuando hace calor, intente hacerlo en la sombra y hacer sombra con un paraguas o una lona alquitranada.
- Las quemaduras solares pueden aumentar la temperatura del cuerpo y dificultar aún más que esta baje. Use filtro solar y vuelva a aplicarlo como se indica en el envase.
- El cuerpo puede perder una gran cantidad de agua en los días de calor. Quizás necesite tomar más agua que lo habitual para mantenerse hidratado. Beba mucho líquido el día antes de estar expuesto al calor y, si hace calor, beba líquido aunque no tenga sed. Lo mejor es tomar agua, jugo natural de frutas o bebidas isotónicas. Trate de evitar las bebidas azucaradas o con cafeína.

Recursos

Descargue la aplicación Herramienta de protección frente al calor de OSHA-NIOSH

Planifique con anticipación y reciba advertencias GRATUITAS por el calor y el clima de @PhilaOEM directamente en su teléfono. Envíe READYPHILA al 888-777 para inscribirse.

Línea para el calor de la PCA: 215-765-9040 Recursos y consejos de seguridad para el calor de parte de enfermeros capacitados.

Para conocer más recursos relacionados con el calor o hallar el centro para refrescarse más cercano, llame al 3-1-1 o visite www.phila.gov/heat

MANTENTE FRESCA, FILADELFIA

Información para adultos mayores

Manténgase fresco. Permanezca en lugares que tengan un acondicionador de aire.

Asegúrese de que un amigo o un vecino esté al tanto para controlar su estado.

Si empieza a sentirse mal, busque atención médica.

¿Lo sabía?

- Un día caluroso puede causar problemas de salud, pero el riesgo es máximo cuando hay diversos días calurosos seguidos.
- Las enfermedades crónicas y algunos medicamentos pueden afectar la capacidad del cuerpo de controlar la temperatura o de sudar como corresponde. Hable con su médico por anticipado y busque ayuda de forma temprana si no se siente bien.
- Es posible que los problemas de movilidad empeoren con el clima caluroso, lo que puede hacer más difícil viajar a lugares con acondicionador de aire cuando hace calor. Comuníquese con **CCT (215) 580-7700** para averiguar sobre los servicios de transporte.
- Las personas que viven solas corren más riesgo. Planifique con anticipación cómo controlar el estado de sus seres queridos y pídales que hagan lo mismo por usted.

Recursos

Asistencia por servicios básicos USEF: Programa de Subsidios para Servicios Básicos Llame al 215.814.6837 para obtener más información

Planifique con anticipación y reciba advertencias GRATUITAS por el calor y el clima de @PhilaOEM directamente en su teléfono. Envíe READYPHILA al 888-777 para inscribirse.

Línea para el calor de la PCA: 215-765-9040 Recursos y consejos de seguridad para el calor de parte de enfermeros capacitados.

Para conocer más recursos relacionados con el calor o hallar el centro para refrescarse más cercano, llame al 3-1-1 o visite www.phila.gov/heat

MANTENTE FRESCA, FILADELFIA

Información para personas con bebés y niños pequeños

Manténgase fresco. Permanezca en lugares que tengan un acondicionador de aire.

NUNCA deje a los niños, los bebés o las mascotas dentro de un automóvil estacionado en un día de calor.

Conozca los signos del agotamiento por calor: sudoración intensa, mareos, náuseas, dolores musculares.

¿Lo sabía?

- El cuerpo puede perder una gran cantidad de agua en los días de calor. Asegúrese de que su hijo tome mucho líquido.
- Dentro del automóvil, la temperatura puede aumentar casi 20 grados Fahrenheit durante los primeros 10 minutos, incluso con una ventana entreabierta. Los niños que se quedan solos en un automóvil estacionado corren riesgo de sufrir un golpe de calor y, posiblemente, riesgo de muerte.
- Las quemaduras solares pueden aumentar la temperatura del cuerpo y dificultar aún más que esta baje. Use filtro solar siempre que el niño esté al aire libre y vuelva a aplicarlo como se indica en el envase.
- Vestir al niño con ropa holgada y de colores claros los días de calor puede ayudar a que se mantenga fresco cuando esté jugando al aire libre.

Recursos

Busque centros para refrescarse, piscinas públicas, áreas con regaderas y bibliotecas públicas gratuitas

Planifique con anticipación y reciba advertencias GRATUITAS por el calor y el clima de @PhilaOEM directamente en su teléfono.Envíe READYPHILA al 888-777 para inscribirse.

Línea para el calor de la PCA: 215-765-9040 Recursos y consejos de seguridad para el calor de parte de enfermeros capacitados.

Para conocer más recursos relacionados con el calor o hallar el centro para refrescarse más cercano, llame al 3-1-1 o visite bit.ly/PhillyHeatEmergency

MANTENTE FRESCA, FILADELFIA

Información para personas que están sin hogar

Manténgase fresco: haga pausas en lugares con acondicionador de aire o a la sombra.

Conozca los signos del agotamiento por calor: sudoración intensa, mareos, náuseas, dolores musculares.

Si una persona se desmaya, **llame al 911**. Quedarse dormido en condiciones de calor extremo puede ser mortal.

¿Lo sabía?

- Tan solo un par de horas por día en un lugar público con acondicionador de aire pueden ayudar a prevenir los trastornos por el calor. Para hallar un centro para refrescarse, llame al **3-1-1**.
- El cuerpo puede perder una gran cantidad de agua en los días de calor. Trate de tomar agua, aunque no tenga sed, para evitar deshidratarse. Lo mejor es tomar agua, jugo de frutas y otros líquidos sin cafeína ni azúcar.
- Las quemaduras solares pueden dificultar aún más que la temperatura del cuerpo baje. Use filtro solar y evite estar bajo el sol. Cuando esté al aire libre, busque la sombra.
- Cualquier persona que se haya desmayado o que tenga una quemadura solar grave tiene más posibilidades de deshidratarse o sufrir trastornos por el calor. En estos casos, se debe buscar ayuda de inmediato. Si es una emergencia, **llame al 911**.

Recursos

Busque un lugar fresco

Línea directa de ayuda las 24 horas para personas sin hogar: 215-232-1984

Línea para el calor de la PCA: 215-765-9040
Recursos y consejos de seguridad para el calor de parte de enfermeros capacitados.

Para conocer más recursos relacionados con el calor o hallar el centro para refrescarse más cercano, llame al 3-1-1 o visite www.phila.gov/heat

MANTENTE FRESCA, FILADELFIA

Información para personas con discapacidades

Manténgase fresco. Permanezca en lugares que tengan un acondicionador de aire.

Asegúrese de que un amigo o un vecino esté al tanto para controlar su estado.

Hable con un médico; los medicamentos pueden afectar la respuesta del cuerpo al calor.

¿Lo sabía?

- Un día caluroso puede causar problemas de salud, pero el riesgo es máximo cuando hay diversos días calurosos seguidos.
- Algunas discapacidades pueden hacer que sea difícil regular la temperatura del cuerpo. La dificultad para transpirar o para respirar pueden aumentar el riesgo de sobrecalentamiento. Hable con un médico y planifique con anticipación lo que hará en los días de calor.
- Antes de viajar a un centro para refrescarse, **llame al 3-1-1** y consulte si tienen las adaptaciones necesarias para personas con movilidad limitada.
- Tenga un plan claro para avisar a sus amigos o vecinos si necesita ayuda.
- Las personas que viven solas corren más riesgo. Planifique con anticipación cómo controlar el estado de sus seres queridos y pídales que hagan lo mismo por usted.

Recursos

¿Necesita un traslado? Comuníquese con los servicios de CCT: (215) 580-7700

Planifique con anticipación y reciba advertencias GRATUITAS por el calor y el clima de @PhilaOEM directamente en su teléfono. Envíe READYPHILA al 888-777 para inscribirse.

Línea para el calor de la PCA: 215-765-9040 Recursos y consejos de seguridad para el calor de parte de enfermeros capacitados.

Para conocer más recursos relacionados con el calor o hallar el centro para refrescarse más cercano, llame al 3-1-1 o visite www.phila.gov/heat