

## LISTA DE VERIFICACIÓN #12

### EN CASO DE TEMPERATURAS EXTREMADAMENTE CALIENTES

- Quédese adentro lo más posible.
  - Si no hay aire acondicionado disponible, quédese en la planta baja y en la sombra.
  - Recuerde que los abanicos eléctricos no enfrían, únicamente mueven el aire caliente.
- Coma comidas bien balanceadas y ligeras. No use pastillas de sal a menos que sea bajo la dirección médica.
- Tome suficiente agua a menudo aun cuando no sienta sed.
  - Aquellos que sufran de epilepsia o enfermedades del corazón, de los riñones, o del hígado, o que están en dietas de restricción de líquidos o tienen problemas con la retención de los mismos, deben consultar con su médico antes de aumentar el consumo de líquidos.
- Limite la cantidad de bebidas alcohólicas. Limit intake of alcoholic beverages.
  - A pesar de que la cerveza y las bebidas alcohólicas parecen quitar la sed, realmente causan mayor deshidratación.
- Nunca deje niños o mascotas solos dentro de un coche cerrado.
- Vístase con ropa holgada cubriendo la mayor cantidad de piel posible.
  - Ropa de colores claros y no muy pesada refleja el calor y la luz del sol y así ayuda al cuerpo a mantener una temperatura normal.
- Proteja su cara y la cabeza usando sombreros de ala ancha.
- Evite estar bajo los rayos del sol en demasía.
  - La quemadura del sol disminuye la habilidad de la piel a refrescarse.
  - Use una loción con alto factor de protección solar (FPS) de grado alto, 15 o más.
- Evite trabajos agotadores durante las horas más calientes del día. Trabajen en parejas durante las horas de mucho calor y descansen a menudo.
- Pase por lo menos 2 horas al día en un lugar con aire acondicionado. Si su casa no tiene aire acondicionado, trate de pasar las horas más calientes del día en un lugar público como la biblioteca, la escuela, el teatro, las tiendas y otras facilidades comunales.
- Esté atento a otros miembros de la familia, amigos y vecinos que no tengan aire acondicionado y estén casi siempre solos.

### Primeros auxilios para enfermedades causadas por el calor.

#### 1. Quemaduras de sol

- Síntomas: Piel roja y adolorida, posiblemente hinchazón, ampollas, fiebre, dolor de cabeza.
- Primera ayuda: Báñese, usando jabón, para lavarse toda clase de grasa que le pueda estar bloqueando los poros de la piel e interrumpiendo la habilidad de refrescarse naturalmente. Si hay ampollas, use un vendaje estéril seco en el lugar y trate de obtener asistencia médica lo más pronto posible.

#### 2. Calambre causado por el calor

- Síntomas: Calambres dolorosos, por lo general en los músculos de las piernas y del abdomen. Sudando en abundancia.
- Primera ayuda: Lleve al paciente a un lugar más fresco. Hale y masaje los músculos afectados suavemente para aliviar el calambre. Ofréscale media taza de agua en traguitos pequeños cada 15 minutos. No le dé líquidos conteniendo cafeína o alcohol. Si el paciente está nauseado, descontinúe los líquidos.

#### 3. Agotamiento por calor

- Síntomas: El paciente suda abundantemente y su piel puede que esté fresca, pálida, o sonrojada. Pulso débil. Aunque su temperatura aparezca normal, posiblemente suba. Desvanecimiento, mareo, náusea y vómito, agotamiento y dolor de cabeza son posibilidades.
- Primera ayuda: Acueste el paciente en un lugar fresco. Aflojele o quítele la ropa. Apíquese toallitas mojadas con agua fresca. Abaníque al paciente o muévelo a un sitio con aire acondicionado. Ofréscale traguitos de agua si está consciente. Asegúrese que toma el agua lentamente, dándole medio vaso de agua cada 15 minutos. Si se queja de náusea, descontinúe el agua. Si vomita, obtenga atención médica inmediatamente. Insolación
- Síntomas: Fiebre alta (105F+), la piel sonrojada, caliente, reseca. Pulso rápido sin sudor a menos que haya estado sudando durante alguna actividad activa anteriormente.
- Primera ayuda: Una insolación es un caso de emergencia. Llame al 911, solicite ayuda médica de emergencia, o lleve al paciente al hospital inmediatamente. Un retraso puede ser fatal. Mientras llega ayuda, mueva al paciente a un lugar fresco. Quítele la ropa. Trate de bajarle la temperatura del cuerpo dándole un baño con agua fría usando toallas o esponjas. Monitorice la respiración. Sea extremadamente cuidadoso. Si es posible, use abanicos o aire acondicionado.