

Cómo vivir en el Desierto Condado Maricopa

Las personas que han vivido en el Condado de Maricopa por largo tiempo, a menudo llegan a sentirse como los adolescentes que se creen indestructibles.

“He pasado aquí 40 veranos y no necesito llevar conmigo agua ni usar una gorra. Estoy acostumbrado a este calor.”

Es por este tipo de actitud que cada año, más personas se enferman e incluso mueren a consecuencias del intenso calor en Arizona. Ya sean personas de edad avanzada o jóvenes, individuos saludables, enfermos, desamparados o ricos, – si no se está preparado, el calor en nuestro estado puede sorpresiva y trágicamente traicionarlo.

La mejor manera de combatir el calor extremo es una relativamente fácil — use su sentido común y prepárese antes de que experimentemos una emergencia de calor.

Algunos puntos claves que debe tomar en cuenta para protegerse del calor en nuestro Valle del Sol son:

- Permanezca alejado del sol durante el día
- Utilice una gorra y Vestimenta ligera
- Tome mucha agua
- Esté preparado por si ocurre una interrupción del servicio de energía eléctrica

Los Ventiladores No Son Suficientes

Los ventiladores ayudan a circular el aire y a mantenerlo a usted fresco en algunos días calurosos, **pero los ventiladores por si solos no son suficientes para prevenir el agotamiento que usted pueda sufrir por el calor o la insolación.** De hecho, los ventiladores pueden en realidad deshidratarlo si usted no está ingiriendo suficientes bebidas sin cafeína (como el agua) mientras esté funcionando el ventilador. Recuerde, que si usted no tiene aire acondicionado debe dejar abiertas algunas ventanas o puertas para que circule aire fresco.

Contaminación Ambiental

Desafortunadamente, en el área de Phoenix el extremo calor a menudo trae consigo otros problemas, como los altos niveles de ozono. Estos agentes contaminantes pueden causar una gran variedad de problemas respiratorios como tos, dificultad al respirar, irritación en la garganta y complicaciones del asma. Los niños y las personas con enfermedades respiratorias deben tratar de permanecer en interiores durante las horas de la tarde y el atardecer, tiempo en que se registran altos niveles de ozono. Para más información por favor visite el Sitio de internet: www.CleanAirMakeMore.com

Para más información acerca de cómo sobrevivir al intenso calor de Arizona por favor visite la página de internet:

www.HeatAZ.org



Departamento de Manejo de Emergencias
Departamento de Salud Pública
Departamento de Servicios Humanos



Departamento de Servicios de Salud



Emergencia de Calor



Cómo Liderar con el Calor Extremo



Maricopa County

El Calor Extremo puede causar . . .

Agotamiento por calor

Síntomas:

Conmoción o 'shock' ligero marcado por fuerte sudor, debilidad, dolor de cabeza, pulso débil, mareo, agotamiento, desmayo, náusea o vómito, y piel húmeda y fría. Sin embargo, la temperatura corporal parecerá ser normal.

Tratamiento:

- **Llame al 911 para atención médica.** Si el agotamiento por calor no es tratado debidamente, éste podría empeorar y convertirse en insolación.
- Mueva la víctima a un lugar fresco.
- Aflójele la ropa y aplíquele paños de agua fría, en el cuello, cara y brazos.
- Si la víctima está consciente, hágale beber agua lentamente, a menos que le de náuseas. Proporciónale a la víctima medio vaso de agua cada 15 minutos.
- Bajo ninguna circunstancia se le debe dar algo de beber a una persona que esté inconsciente
- Vigile cuidadosamente si hay cambios en la condición de la víctima.

Insolación

Síntomas:

La característica principal de la insolación es un cambio en el estado mental acompañado de dolor de cabeza, mareo, confusión o desmayo. La temperatura corporal puede ser tan alta que rápidamente puede producirse daño cerebral o muerte si la víctima no recibe atención médica de inmediato.

Tratamiento:

- **Llame de inmediato al 911 para recibir ayuda médica**
- Lleve a la víctima a un lugar fresco.
- Remueva la ropa de la víctima y ayúdele a refrescarse envolviéndole con mantas húmedas y abanicándole.
- Esté alerta por cualquier signo de problema respiratorio.
- Mantenga a la víctima recostada y lo más fresca posible.
- **NO le proporcione a la víctima ningún líquido.**

¿Qué es una “Emergencia de Calor”?

¿Qué es lo que convierte un día muy caluroso en un día de una “emergencia de calor”? Se trata de algo más que registrar una alta temperatura. El Servicio Meteorológico Nacional ha estudiado las condiciones del clima en muchas áreas del país y ha desarrollado una fórmula que toma en cuenta factores como la temperatura, humedad, cantidad de nubosidad y la duración vaticinada del calor.

Estos factores en conjunto proveen un buen indicio a los meteorólogos de la posibilidad de una emergencia de calor que pueda atentar contra la vida de las personas. A continuación algunos términos con los que debe familiarizarse:

ADVERTENCIA DE CALOR:

Cuando una emergencia de calor que atente contra la vida pueda ocurrir dentro de las próximas 24 a 48 horas.

ALERTA DE CALOR:

Cuando la emergencia que amenaza contra la vida de las personas ya se ha producido o es inminente.

Sugerencias para el Calor extremo

- ✓ **Manténgase atento a los que puedan estar en riesgo** – Asegúrese que estén bien sus vecinos de edad avanzada, los desamparados y los que padezcan de enfermedades mentales, los cuales podrían necesitar su ayuda cuando el clima se encuentre peligrosamente caliente.
- ✓ **Los autos y el calor no hacen buena combinación – NUNCA**, cuando la temperatura está alta, deje en autos estacionados a niños, mascotas o personas que necesiten cuidado especial.
- ✓ **No se olvide de sus mascotas** – Las mascotas también necesitan agua, sombra, y un sitio fresco para descansar.
- ✓ **Tome suficiente agua** – Su cuerpo necesita agua para permanecer fresco. Evite bebidas que contengan alcohol o cafeína.
- ✓ **Cubra su cabeza** – Cuando tenga que permanecer al aire libre, expuesto al sol, asegúrese que usted y sus niños pequeños tengan la cabeza protegida.
- ✓ **Mantenga circulando aire fresco** – Si usted no está en un edificio con aire acondicionado, mantenga algunas ventanas o puertas entreabiertas para que pueda entrar aire fresco.
- ✓ **Es bueno tomar duchas o baños de tina** – Refrésquese con baños de tina o duchas frías frecuentes, pero no tome un baño o ducha inmediatamente después de llegar acalorado. Usted podría enfriarse demasiado rápido y enfermarse o marearse.
- ✓ **Cuando esté trabajando al aire libre** – Si tiene que trabajar al aire libre, tome precauciones. Vista ropa apropiada, tome descansos frecuentes, trate de trabajar durante las horas tempranas de la mañana, cubra su cabeza, beba suficiente agua y aplíquese protector solar con protección de 15 SPF o más.
- ✓ **Permanezca refrescándose en interiores** – Permanezca en interiores, preferiblemente en un lugar con aire acondicionado. Si su hogar no tiene aire acondicionado, vaya a un centro comercial o a la biblioteca pública. El estar aunque sean unas pocas horas en un lugar con aire acondicionado le puede ayudar a su cuerpo a permanecer fresco cuando deba volver al calor.