

## ¿ES VERDAD O ES FALSO?

*El calor es la causa núm. 1 de las muertes relacionadas con el clima en los Estados Unidos.*

VERDAD  FALSO



En promedio, el calor es la causa principal de las muertes relacionadas con el clima en E.U. La buena noticia es que casi todas las enfermedades relacionadas con el calor se pueden prevenir.

*El calor extremo representa un problema solo en ciertas partes de los Estados Unidos.*

VERDAD  FALSO



Las temperaturas están aumentando en todos los Estados Unidos y si no actuamos para frenar el cambio climático, veremos de 20 a 30 días más al año con temperaturas por arriba de los 90 grados Fahrenheit en la mayor parte del país.

*El calor extremo PODRÍA CAUSAR que falte al trabajo y afecte a la economía.*

VERDAD  FALSO



El calor extremo ha contribuido a la pérdida de aproximadamente 1.1 billón de horas laborales en E.U entre los años 2000 y 2017, y amenaza especialmente a la salud de los empleados que trabajan a la intemperie.

*Los deportistas son más fuertes y saludables que la mayoría de los estadounidenses y se ven menos afectados por el calor extremo.*

VERDAD  FALSO



Cuando la humedad y la temperatura están altas, el sudor no se evapora de la piel, así que el cuerpo no se puede refrescar. Los deportistas que entrenan y compiten a la intemperie tienen un riesgo alto de contraer enfermedades relacionadas con el calor.

## HAGA ESTAS PREGUNTAS A SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA:

¿Cómo debe prepararme para enfrentar el calor extremo en NUESTRA región?

¿Tengo algún factor de riesgo que PODRÍA hacer que los días calurosos sean peor para mí?

¿Qué DEBO hacer si en un día caluroso empiezo a sentirme enfermo?



## EL CAMBIO CLIMÁTICO Y SU SALUD

# EL CALOR EXTREMO



## EL CAMBIO CLIMÁTICO ESTÁ AFECTANDO A SU SALUD



HEALTH CARE  
CLIMATE COUNCIL



**El cambio climático está afectando su salud.** Los humanos necesitamos aire limpio, agua limpia, alimentos nutritivos, abrigo y comunidades que se preocupan por nosotros para poder prosperar. El cambio climático está afectando estas piezas fundamentales de una vida sana. El cambio climático aumenta la contaminación del aire y del agua, interrumpe la producción de alimentos y conduce a mayores eventos de clima extremo. Todo esto perjudica la salud humana. Cada vez más personas están visitando a sus clínicas y hospitales con mayor frecuencia debido a los efectos del cambio climático.

El cambio climático ha conducido a olas de calor más frecuentes y más severas y estas repercuten en la salud de la gente en todo el país. El calor extremo conduce a afecciones como la deshidratación, los calambres por calor, el agotamiento por calor y el golpe de calor. La contaminación del aire también empeora en los días de altas temperaturas.

## ¿CUÁL ES LA CAUSA DEL CALOR EXTREMO?

Cuando se queman combustibles sucios como el carbón, el petróleo y la gasolina (combustibles fósiles) para producir energía para nuestros autos, hogares y edificios se emiten dióxido de carbono (CO2) y otros gases de efecto invernadero en la atmósfera. La acumulación de estos gases en la atmósfera hace que suba la temperatura del planeta. El efecto es parecido al de una cobija que atrapa el calor.

Si se reducen las emisiones de gases de efecto invernadero, los peligros de calor extremo hoy y en el futuro serán menores. También es posible diseñar nuestros hogares, edificios públicos y espacios exteriores de manera que estos se mantengan más frescos. Esto ayudaría a que la gente y sus comunidades se adapten a las temperaturas ascendentes.

## ¿QUIÉN CORRE MÁS RIESGO?

Las personas de la tercera edad, los bebés, los niños pequeños y las mujeres embarazadas corren mayor riesgo de tener problemas por exposición al calor.



### Otros grupos en riesgo:

- La gente que no tiene aire acondicionado
- Las personas con problemas de salud como la enfermedad cardíaca, pulmonar o renal, la diabetes y problemas de salud mental.
- Quienes trabajan a la intemperie y los deportistas que entrenan y compiten afuera.
- Las personas que toman medicamentos que les hace más sensible al calor.

## ¿QUÉ PUEDE USTED HACER?

### ANTES DE UN DÍA CALUROSO



- Sintonice los pronósticos del tiempo local para saber cuándo serán los periodos de calor extremo. Asegúrese de fijarse en el índice de calor, el cual indica cómo se percibe el calor según la temperatura y el nivel de humedad. Revise la app **OSHA Heat Safety Tool** para ver el índice de calor en tiempo real y los pronósticos actualizados cada hora.
- Verifique que sus amigos y vecinos estén **preparados**.
- Identifique **cuales son las zonas públicas de refrescamiento en su comunidad** si es que usted no tiene aire acondicionado. Comuníquese con su gobierno municipal, departamento de salud o canal de noticias local para que le informen donde quedan los centros de refrescamiento públicos como los hospitales, las bibliotecas, las escuelas, o centros comerciales o comunitarios.

### EN UN DÍA CALUROSO

- **No pase periodos de tiempo prolongados afuera.** Si tiene que hacerlo, salga por la mañana o por la tarde, tome descansos y manténgase alejado de la luz solar directa.
- Manténgase **hidratado**, beba bastante agua y evite consumir bebidas alcohólicas o azucaradas.
- **Pida consejo médico** si se siente mareado, débil, con náusea o desmayos. Estos pudieran ser síntomas de una afección médica grave.



### DESPUÉS DE UN DÍA CALUROSO



- Únase a **los esfuerzos locales** para disminuir la contaminación climática y vote para elegir a líderes que apoyen la transición a la energía 100% limpia.
- Pida que se planten árboles en su ciudad y que se proporcionen **más espacios verdes** para refrescar a su comunidad.
- En lugar de conducir, trate de montar en bicicleta o caminar para **disminuir sus emisiones de carbono**.
- Aprenda cómo hacer que su hogar sea más **eficiente con la energía**.

Visite [noharm.org/keepingcool](http://noharm.org/keepingcool) para obtener información y recursos adicionales