

# CÓMO MANTENERSE FRESCO DURANTE EL CALOR EXTREMO



El calor extremo es un periodo prolongado de mucho calor en el que puede haber mucha humedad. En Massachusetts, una "ola de calor" se define como un periodo de tres o más días consecutivos con temperaturas superiores a los 90 °F o 32.2 °C. Cuando se produce una emergencia por calor en la ciudad de Cambridge, la siguiente información puede ayudarle a mantenerse a salvo durante las condiciones extremas.



## ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LAS ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR?

El tiempo caluroso y el calor extremo pueden causar enfermedades que ponen en peligro la vida. Algunos síntomas incluyen: dolores de cabeza, mareos, náuseas, confusión, calambres, temperatura corporal elevada, pulso acelerado, sudoración excesiva, piel fría y húmeda o dolores musculares. Si tiene alguno de estos síntomas, busque ayuda médica, vaya a un lugar más fresco y siga las recomendaciones de los CDC.

## ¿QUIÉNES CORREN EL RIESGO DE TENER ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR?

Aunque todos corren el riesgo de tener enfermedades relacionadas con el calor, los siguientes grupos corren mayor peligro:

- Personas mayores de 65 años, menores de dos años, embarazadas o con problemas de salud.
- Personas que trabajan o pasan mucho tiempo al aire libre, como los deportistas.
- Personas aisladas socialmente, incluidas las personas que no tienen hogar y personas mayores.
- Personas que toman ciertos medicamentos.
- Personas que tienen sobrepeso y obesidad.

## ¿CÓMO ME MANTENGO FRESCO DURANTE EL CALOR EXTREMO?

Tanto si está en el interior como al aire libre, es importante que se mantenga fresco con las siguientes sugerencias:

- Limite las actividades al aire libre durante las mañanas y las tardes, cuando está más fresco.
- Utilice protector solar, ropa holgada y de color claro, sombreros y gafas de sol.
- Remoje un paño en agua fría, escúrralo y colóquelo alrededor del cuello.
- Utilice el city waterplay de la ciudad o el directorio de piscinas del estado para encontrar un parque acuático o una piscina cercana.
- Manténgase fresco con aire acondicionado, sombra, duchas y ventilación.
- Cierre las ventanas y las persianas durante el día.

## ¿LE PREOCUPA EL COSTE DEL USO DE SU AIRE ACONDICIONADO?

Pregunte por las tarifas con descuento de Eversource o póngase en contacto con la línea de ayuda para facturas de servicios públicos por teléfono al **617-430-6230** o por correo electrónico a [cambridgehelp@allinenergy.org](mailto:cambridgehelp@allinenergy.org)

## ¿CÓMO PUEDO MANTENERME HIDRATADO DURANTE LAS OLAS DE CALOR?

Los siguientes consejos pueden ayudarle a mantenerse hidratado y evitar las enfermedades relacionadas con el calor:

- Beba de dos a cuatro vasos de líquido fresco por hora, aunque no tenga sed.
- Evite las bebidas alcohólicas o el exceso de cafeína y azúcar.
- Lleve agua consigo y utilice las fuentes o las estaciones de recarga de agua en los parques de la ciudad.

## ¿Y SI HAY UN CORTE DE LUZ?

Para mantenerse informado sobre el tiempo, vea las noticias locales o visite el National Weather Service–Boston. Mantenga los dispositivos cargados y las pilas, las internas y los productos no perecederos a mano.

Si depende de dispositivos electrónicos de soporte vital:

- Hable con su proveedor de atención médica sobre cómo utilizarlos durante un corte de luz.
- Pida a su compañía eléctrica local su lista de "servicio de reconexión prioritario".
- Informe a los bomberos que depende de un dispositivo de soporte vital.

- Si su medicamento requiere refrigeración, pregunte a su farmacéutico sobre el almacenamiento durante un corte de luz.

## ¿CÓMO PUEDO PROTEGER A MIS FAMILIARES, AMIGOS Y VECINOS?

- Sea un buen vecino. Esté pendiente de los adultos mayores, de quienes viven solos o tienen problemas de salud, de quienes pueden necesitar asistencia o de quienes no tienen aire acondicionado.
- No deje nunca a los niños o a las mascotas en el coche sin vigilancia. La temperatura interior puede aumentar casi 20 °F en 10 minutos, incluso con las ventanas abiertas.
- Llame al 911 si ve a alguien con síntomas de insolación o que necesita ayuda médica.
- Lleve a la persona a una zona fresca, ofrézcale toallas húmedas y NO le dé líquidos.



## INFORMACIÓN Y RECURSOS ADICIONALES

Cuando se declare una emergencia por calor, la ciudad de Cambridge proporcionará más información y recursos en nuestra página web: [www.cambridgema.gov/heat](http://www.cambridgema.gov/heat)

## RECURSOS MULTILINGÜES



বাংলা



አማርኛ



عربی



中文



ESPAÑOL



PORTEGUÉS



KREYÒL  
AYISYEN



INGLÉS