

## MANTÉNIÉNDOSE FRESCO Y SEGURO

¡El verano se aproxima y ello significa mucha diversión bajo el sol!

Sin embargo, la temperatura se puede tornar extremadamente caliente y pasar a ser, en vez de motivo de diversión, algo **peligroso**. El calor intenso puede convertirse en algo muy dañino para la vida. Aprenda lo que es el calor severo para que se pueda proteger del mismo.

### Calor Sofocante:

- **Tempestad de Calor:** Generalmente éste tipo de tempestades ocurren cuando las temperaturas exceden por tres días consecutivos los 100 grados Farenheit en un área extensa. Las tempestades de calor pueden ser excepcionalmente peligrosas y pueden producir varias enfermedades relacionadas con el calor.
- **Ola de Calor:** Son el resultado de 48 horas de calor severo (90 grados Farenheit o más) y humedad alta (80% de humedad relativa o más).

**Es importante que le preste atención al pronóstico del tiempo de su área para que se prepare para una Tempestad o una Ola de Calor.**

A continuación encontrará información útil para mantenerse seguro y poder disfrutar del verano.

### Enfermedades Relacionadas Con El Calor Severo

Las enfermedades relacionadas con el calor pueden convertirse en enfermedades serias o hasta mortales si no se les presta atención. Algunos de los riesgos confrontados por personas que se exponen a demasiado calor y que no se mantienen frescas son:

Para mas información llame a:

Cooling Centers: 1-877-474-3266; Información General: 1-800-PGE-5000

**Calambres de Calor:** Los calambres de calor son dolores y espasmos musculares a consecuencia de esfuerzos físicos intensos. Estos calambres casi siempre se sienten en las piernas o en los músculos del abdomen. La causa de estos calambres son generalmente la pérdida de agua y sal a consecuencia de la sudoración profusa.

**Postración causada por el Calor:** La postración debida al calor ocurre cuando las personas se ejercitan muy vigorosamente, o trabajan en un sitio caliente y húmedo donde los fluídos del cuerpo se pierden debido al sudor. Cuando se produce postración por calor, el sudor no se evapora como acostumbra y el cuerpo no se refresca correctamente.

### **Señales de Postración por Calor:**

- Piel fría, húmeda, pálida, ruborosa o enrojecida
- Sudoración profusa, fatiga severa
- Dolor de cabeza
- Desmayo, náusea o vómito
- Respiración rápida y superficial, vértigo, mareo
- Calambres musculares, debilidad
- Pulso débil y rápido

**Advertencia:** Si no se le presta atención a estas señales, éstas pueden progresar hasta convertirse en una **insolación**.

**Insolación:** Las insolaciones pueden ser una emergencia que pone en peligro la vida. El sistema de regulación de la temperatura del cuerpo de la víctima, el mismo que controla el sudor que refresca el cuerpo, ha dejado de funcionar. La temperatura del cuerpo puede subir tanto que se puede producir daño cerebral y puede resultar en la muerte si el cuerpo no se refresca rápidamente.

Para mas información llame a:

Cooling Centers: 1-877-474-3266; Información General: 1-800-PGE-5000

## Señales de la Insolación:

- Temperatura corporal muy elevada (más de 105 grados Fahrenheit)
- Aumento del ritmo cardíaco, pulso rápido
- Respiración superficial
- Piel caliente, enrojecida y seca
- Desorientación, confusión
- Dolor de cabeza severo
- Náusea
- Falta de sudoración
- Pérdida del conocimiento
- Convulsiones

Para mas información llame a:

Cooling Centers: 1-877-474-3266; Información General: 1-800-PGE-5000

## Tratamiento de una Enfermedad Producida por el Calor

### **Para los Calambres causados por el Calor o la Insolación:**

- **Refresque el cuerpo lentamente.** Lleve a la persona a un lugar fresco y deje descansar en una posición confortable.
- **Ofrezca líquidos.** Si la persona está consciente y alerta, déle medio vaso de agua fresca cada 15 minutos. No permita que lo tome muy rápidamente. No ofrezca líquidos que contengan alcohol o cafeína pues éstos pueden empeorar la situación.
- **Afloje la Ropa.** Quite o suelte la ropa apretada y aplique compresas frescas tales como ropa mojada, o toallas y paños mojados. Llame al 9-1-1 o al número local de emergencia si la persona rehusa tomar agua, vomita, pierde el conocimiento o parece necesitar atención médica urgente.

### **Para la Insolación:**

- **Llame al “911”.** La insolación es un peligro mortal para la vida y requiere asistencia médica inmediata.
- **Refresque el Cuerpo.** Empiece a refrescar el cuerpo. Mude a la persona para un lugar fresco. Coloque sábanas mojadas alrededor del cuerpo y abaníquelo. Si tiene compresas de hielo o compresas frías, envuelva en un paño y coloque en cada una de las dos muñecas y los tobillos, en los sobacos y sobre el cuello para refrescar el flujo sanguíneo. Mantenga este proceso hasta que llegue asistencia médica.

Para mas información llame a:

Cooling Centers: 1-877-474-3266; Información General: 1-800-PGE-5000

## Personas con Alto Riesgo:

- **Ancianos**
- **Personas con trabajos que demandan mucha actividad física**
- **Niños e infantes**
- **Animales y mascotas**
- **Personas enfermas:** Las personas con enfermedades como la diabetes, con problemas respiratorios, enfermedad coronaria, obesidad y alcoholismo son mas propensos a sufrir por el calor severo

## Manteniéndose Fresco y Seguro:

- **Vaya a un sitio fresco:** Considere visitar un centro con aire acondicionado, una biblioteca o a un lugar público que esté fresco. Busque los albergues que se mantienen frescos en su área llamando a su oficina local de emergencias. Refúgiense donde un vecino, amigo o familiar que poseen hogares con aire acondicionado.
- **Quédese en la sombra:** La luz solar directa puede acrecentar los efectos del calor sobre el cuerpo.
- **Manténgase hidratado:** Beba abundante agua aunque no tenga sed. Su cuerpo necesita más fluídos que los normales en días muy calurosos.
- **Tome frecuentes duchas:** Un duchazo fresco o un baño es una buena manera de mantenerse fresco y es más efectivo que usar un abanico eléctrico.
- **Limite las actividades físicas:** Tome muchos descansos durante el día. Si se siente mareado, siente que los palpitos de su corazón son muy fuertes, o si tiene dificultad para respirar, tome un respiro en un área fresca y sombreada. Haga sus actividades físicas en horas de la mañana o en el atardecer para evitar permanecer en el calor de la tarde.
- **Use ropa holgada y fresca:** Si está afuera, no se olvide de usar un sombrero con alas anchas o usar una sombrilla para proteger su cabeza y su cuello.

Para mas información llame a:

Cooling Centers: 1-877-474-3266; Información General: 1-800-PGE-5000

- **Use protector solar:** Proteja su piel y reduzca el riesgo de quemarse. Las quemaduras de sol afectan la habilidad del cuerpo de refrescarse a si mismo.
- **Planifique previamente:** Consulte el pronóstico del tiempo para enterarse sobre la temperatura ambiente.
- **Tenga un teléfono hábil:** Asegúrese que tiene un teléfono celular o teléfono con línea fija. Los teléfonos inalámbricos no funcionan sin electricidad.
- **Mantenga una lista de sus contactos de emergencia:** Mantenga una lista de sus números de emergencia cerca de su teléfono.
- **Tenga un sistema de “compañeros” (buddy system):** Tenga un sistema donde usted, un miembro de su familia, un amigo o un voluntario de su área pueden corroborar si los ancianos o las personas con salud delicada están bien durante una ola de calor. Pida a un compañero de trabajo, si usted trabaja fuera de la oficina, que lo llame periódicamente durante estas emergencias.
- **Manténgase alerta sobre sus seres queridos:** Llame a sus vecinos, sus amigos y familiares si cree que pueden ser susceptibles a una ola de calor.
- **Mantenga una fuente alterna de energía:** Si algún miembro de su hogar depende de un equipo protector de la vida u otro equipo médico, tenga un plan de emergencia, incluyendo una fuente sustituta de electricidad. Si usted es una persona mayor o tiene algún tipo de enfermedad, puede que sea elegible para una tarifa de descuento por medio del Medical Baseline Program de PG&E. También puede ser elegible para el Third-party Notification Program que le advierte sobre rotaciones en las interrupciones del fluído eléctrico. Vaya a nuestro sitio en la red [www.pge.com/financiaministry](http://www.pge.com/financiaministry) para más información.
- **Busque Ayuda:** Un mareo repentino, latidos del corazón muy rápidos, náusea, dolor de cabeza, dolor en el pecho, cambios en sus procesos mentales o dificultad en respirar son señales de peligro y debe buscar ayuda inmediata.

Para mas información llame a:

Cooling Centers: 1-877-474-3266; Información General: 1-800-PGE-5000

## Ahorrando Energía:

Cuando hace calor, se utiliza mucha energía para mantenerse fresco. A continuación le indicamos algunas maneras de mantenerse fresco, ahorrar energía y ahorrar dinero en sus facturas energéticas.

- Mantenga el termostato en **78 grados Centígrados** cuando se encuentra en el hogar y en 85 grados cuando sale del mismo.
- Mantenga muchas botellas de agua en el refrigerador para que siempre tenga un líquido refrescante a mano.
- Apague las **luces innecesarias**.
- **Evite usar electrodomésticos** durante las horas pico de calor.
- Use el **microondas** en vez del horno de la estufa para calentar sus comidas.
- Haga funcionar la **bomba aspiradora para limpiar la piscina** durante las horas menos usadas del día.
- Use **productos que ahorran energía**. PG&E le devuelve dinero por medio de **reembolsos** ([www.pge.com/smartenergy](http://www.pge.com/smartenergy)) para artículos específicos.

Para mas información llame a:

Cooling Centers: 1-877-474-3266; Información General: 1-800-PGE-5000