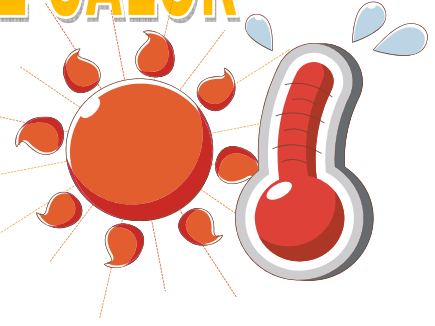


# TEMAS CANDENTES: "PELIGROS DEL CALOR"

¡Las temperaturas del verano han regresado! El clima cálido puede ser potencialmente mortal. Use el sentido común y la precaución para evitar una tragedia. Muchas actividades que eran adecuadas en un clima más frío pueden tener consecuencias mortales durante los meses de clima cálido. El GOLPE DE CALOR, el AGOTAMIENTO POR CALOR y los CALAMBRES MUSCULARES pueden ser graves y posiblemente mortales. Estas condiciones pueden ocurrir cuando alguien se expone a un clima más caliente de lo que su cuerpo puede manejar.



## Evite una tragedia:

- **Nunca deje a una persona ni a animales en un vehículo, ¡ni siquiera por un segundo!** Las temperaturas en el interior de un automóvil pueden llegar de 130°F a 150°F dentro de los primeros 5 a 15 minutos, ¡incluso si la temperatura exterior está solo a 80°!
- **Haga un "recuento" cuando vaya y regrese de una actividad.** Asegúrese de que todos estén a bordo antes de dejar cualquier ubicación.
- **No permita que las personas se mantengan en áreas al aire libre por más de 15 a 20 minutos a la vez.** Use un cronómetro si es necesario.
- **Tome suficientes líquidos para mantenerse hidratado.** ¡El agua es lo mejor! Evite las bebidas dulces, la cafeína y el alcohol. Estas deshidratan más el cuerpo.
- **Mantenga un suministro suficiente de agua disponible en los vehículos.** Lleve agua embotellada en todos los vehículos para usted, sus pasajeros y para cualquiera que pudiera estar padeciendo de calor.
- **Supervise a las personas con restricciones de líquidos.** Llame a su médico para ajustar la cantidad necesaria durante el clima cálido.
- **Use ropa adecuada:** ropa floja, colores claros, telas livianas, manga larga y un sombrero.
- **Evite el sol del medio día.** Programe las actividades al aire libre antes de las 10:00 a. m. Tenga en cuenta que en el verano la 1:00 p. m. no es el momento adecuado para caminar a la tienda de conveniencia.
- **Supervise a las personas que toman medicamentos para la presión arterial, la conducta, la depresión y la alergia.** Estos medicamentos disminuyen el sudor y pueden comprometer el sistema de enfriamiento del cuerpo.

## El golpe de calor y el agotamiento por calor son emergencias médicas:

### SÍNTOMAS

- DOLOR o ESPASMOS MUSCULARES (primer síntoma)
- PIEL ENROJECIDA, CALIENTE, HÚMEDA
- SUDOR EN EXCESO O AUSENCIA DE SUDOR
- DEBILIDAD
- DOLOR DE CABEZA
- MAREO
- NÁUSEAS
- VÓMITOS
- CONFUSIÓN
- RESPIRACIÓN POCO PROFUNDA, RÁPIDA
- LATIDOS DEL CORAZÓN ACELERADOS

### TRATAMIENTO

- ¡El tiempo de respuesta será fundamental! Llame a los servicios de emergencia del 9-1-1.
- Trasládese a un lugar más frío.
- Enfríe a la persona con agua fría (ducha o bañera).
- Si la persona está consciente, ofrezca líquidos fríos, no líquidos helados que pueden causar calambres en el estómago.
- No envuelva a la persona en toallas mojadas, esto puede elevar más la temperatura corporal.
- Practicar RCP (resucitación cardiopulmonar) puede ser necesario si la persona deja de respirar o no se puede detectar el pulso.

"Peligros del calor" es solo para información general y no sustituye el tratamiento de un médico.

**EN CASO DE CUALQUIER EMERGENCIA POR UNA ENFERMEDAD RELACIONADA CON EL CALOR, ¡LLAME AL 9-1-1 DE INMEDIATO!**

Emitido por la Unidad de Administración de calidad de la División de Discapacidades del desarrollo • Verano de 2015

Estado de Arizona • Programa/Empleador con igualdad de oportunidades Bajo los Títulos VI y VII de la Ley de Derechos Civiles de 1964 (Civil Rights Act of 1964) (Título VI y VII) y la Ley de Estadounidenses con Discapacidades de 1990 (Americans with Disabilities Act of 1990), Artículo 504 de la Ley de Rehabilitación de 1973 (Rehabilitation Act of 1973), la Ley de Discriminación por la Edad de 1975 (Age Discrimination Act of 1975) y el Título II de la Ley de No Discriminación por Información Genética (Genetic Information Nondiscrimination Act, GINA) de 2008; el Departamento prohíbe la discriminación en admisiones, programas, servicios, actividades o empleo con base en la raza, color, religión, sexo, nacionalidad, edad, discapacidad, genética y las represalias. El Departamento debe hacer las adaptaciones necesarias para permitir que una persona con una discapacidad forme parte de un programa, servicio o actividad. Por ejemplo, esto significa si es necesario, que el Departamento debe proporcionar un intérprete del lenguaje de señas para las personas sordas, un lugar que tenga acceso para sillas de ruedas o materiales impresos en letra grande. También significa que el Departamento llevará a cabo cualquier otra acción razonable que le permita formar parte y entender un programa o actividad, incluso hacer cambios razonables a alguna actividad. Si cree que no podrá entender o formar parte de un programa o actividad debido a su discapacidad, infórmenos si es posible acerca de sus necesidades por discapacidad con anticipación. Para solicitar este documento en un formato alterno o para obtener más información acerca de esta política, contacte al Coordinador de ADA de la División de Discapacidades del desarrollo llamando al 602-542-0419; Servicios de TTY/TTD: 7-1-1. Hay asistencia gratuita con el idioma para los servicios de DES cuando lo solicite. • Ayuda gratuita con traducciones relacionadas con los servicios del DES disponible a solicitud del cliente.