

¡Prepárese!

1. **Haga un plan** con sus familiares, amigos y proveedores de atención.
 - a. ¿Tiene a alguien que lo visite durante los eventos de calor excesivo?
 - b. Si su hogar no tiene aire acondicionado, ¿tiene algún lugar para refrescarse?
2. **Manténgase informado** y visite SF72.org o llame al 3-1-1- para obtener información sobre los centros donde puede refrescarse y otros recursos.
3. Regístrese con su dirección e información de contacto en AlertSF.org para recibir instrucciones y alertas de la ciudad en su teléfono o correo electrónico durante las emergencias en su área.

Agotamiento por calor e insolación

Agotamiento por calor	Insolación
Desmayos, mareos y calambres	Temperaturas superiores a los 103 °F
Dolor de cabeza y náuseas	Dolor de cabeza, náuseas y vómito
Sudoración excesiva	Confusión y delirio
Piel fría, pálida y húmeda	Piel enrojecida y caliente (sin sudoración)
¿QUÉ HACER?	
Vaya a un lugar fresco con aire acondicionado.	<u>Llame al 9-1-1.</u>
Tome agua.	
Use compresas frías.	

¿Por qué están en riesgo los adultos mayores?

¡Los adultos mayores están en riesgo de desarrollar enfermedades relacionadas con el calor que pueden ser mortales! La capacidad de las personas de adaptarse al calor disminuye con la edad. De igual forma, muchas personas de la tercera edad tienen condiciones de salud latentes o toman medicamentos que pueden incrementar la deshidratación.

Adultos mayores en San Francisco y el calor excesivo

Qué debería hacer durante los eventos de calor



San Francisco Department of Public Health – Climate and Health Program

<https://sfclimatehealth.org/>

EN VIVO DOPPLER 7-D		PRONÓSTICO DE LA SEMANA						
PANORAMA DEL ÁREA DE LA BAHÍA		JUE	VIE	SÁB	DOM	LUN	MAR	MIÉ
spara air								
		CALIDO	CALIDO	FRESCO PERO UMIDO	CON TENENCIA (AERRESOS)	SEMI CALIDO	TEMPERATURA MEDIA	CLIMA ESTABLE
INTERIOR		106	104	94	92	90	86	86
BAHIA		96	92	86	82	80	78	78
COSTA		74	72	68	66	66	66	66

El cambio climático, el calor excesivo y San Francisco

Se espera que el cambio climático aumente el número y la intensidad de los eventos de calor excesivo en la ciudad. En San Francisco, un día de calor excesivo es cualquier día con una temperatura **arriba de los 85 °F**. San Francisco es particularmente vulnerable a los efectos que tiene el calor excesivo en la salud. Los estudios muestran que, en toda California, San Francisco tiene el mayor incremento de hospitalizaciones durante los eventos de calor excesivo, ¡por lo que es importante **prepararnos desde ahora!**

¿Cómo afecta el calor a mi salud?

El calor excesivo puede provocar deshidratación, agotamiento por calor e insolación. El calor excesivo empeorará afecciones como las enfermedades cardiovasculares, las enfermedades respiratorias y la diabetes. El calor también puede provocar que algunos medicamentos sean menos eficaces y disminuyan la capacidad de adaptación del cuerpo al calor.

¿Qué hacer durante el calor excesivo?

1. Llame a un familiar o amigo para reportarse.
2. Evite estar al aire libre entre las 10 a. m. y las 4 p. m.
3. TOME MUCHA AGUA.
4. Tome duchas o baños frescos.
5. Evite el alcohol y haga comidas pequeñas que sean bajas en proteínas y sal.
6. Use ropa de tela holgada y transpirable.
7. Llame al 3-1-1 si necesita más recursos.

Cómo mantenerse fresco en casa

1. Utilice el aire acondicionado si es posible y ventiladores para el hogar.
2. Evite utilizar la estufa y el horno.
3. Ponga persianas en las ventanas.
4. Consiga un termostato para supervisar la temperatura en el interior.

Si necesita salir de casa

1. TOME MUCHA AGUA.
2. Evite caminar distancias largas y realizar cualquier actividad extenuante.
3. Manténgase la mayor medida posible en áreas frescas y de sombra.
4. Use ropa ligera y sombrero.

Encontrar lugares frescos

Si necesita un lugar fresco a donde pueda ir durante el día, las bibliotecas, los centros comerciales, los centros comunitarios y los museos con aire acondicionado estarán abiertos al público. ¡Visite **SF72.org** o llame al **3-1-1** para encontrar espacios frescos donde pueda pasar el día cerca de su hogar!

