

AVISO DE CALOR VS. VIGILANCIA

Aviso de calor excesivo – Tome acción!

Un aviso de calor excesivo es emitido 12 horas antes de condiciones de calor extremadamente peligrosas. La regla general para este Aviso es cuando se espera que la temperatura máxima del índice de calor sea de 105° o más durante al menos 2 días consecutivos y la temperatura del aire durante la noche no baje de 75°; sin embargo, estos criterios varían en todo el país, especialmente en áreas que no están acostumbradas a condiciones de calor extremo. Si no toma precauciones inmediatamente cuando las condiciones son extremas, puede enfermarse gravemente o incluso morir.

Vigilancias de calor excesivo – Tome acción!

Las vigilancias de calor excesivo se emiten cuando las condiciones son favorables para un evento de calor excesivo en las próximas 24 a 72 horas. Una Vigilancia se utiliza cuando el riesgo de una ola de calor ha aumentado, pero su ocurrencia y tiempo aún son inciertos.



Manténgase hidratado en condiciones del tiempo calurosas, aún si no siente sed. NOAA

AGOTAMIENTO DEBIDO AL CALOR

- Mareos
- Sudor excesivo
- Piel pegajosa, fresca y pálida
- Náuseas y vómitos
- Latidos del corazón rápidos y débiles
- Calambres

INSOLACIÓN

- Dolor de cabeza
- Piel no sudorosa
- Temperatura corporal por encima de 103°
- Piel caliente, roja, y seca
- Náuseas y vómitos
- Latidos del corazón rápidos y fuertes
- Pérdida del conocimiento

Llame al 9-1-1

- Descanse en un lugar fresco y sombreado
- Tome mucha agua y otros líquidos
- Báñese con agua fría o utilice compresas frías
- Tome acción inmediatamente para enfriar su temperatura corporal hasta que llegue la ayuda necesaria

APRENDA MÁS SOBRE SEGURIDAD CONTRA CALOR EN:

www.weather.gov/heat

Las Muertes Relacionadas con el Calor SON Evitables

MIRE ANTES DE PONER SEGURO

Temperatura Exterior	Temperatura Interior	Tiempo Transcurrido
99° Adentro	109° Adentro	10 minutos
114° Adentro	123° Adentro	30 minutos

¡La temperatura en su coche puede llegar a ser rápidamente mortal!

Temperatura Exterior 80°

Temperatura Interior	Tiempo Transcurrido
109° Adentro	20 minutos
123° Adentro	60 minutos

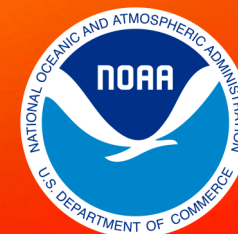
weather.gov/heat nhtsa.gov

SERVICIO NACIONAL DE METEOROLOGÍA



SEGURIDAD CONTRA CALOR

POR USTED Y SU FAMILIA



ÍNDICE DE CALOR

El Índice de Calor es una medida de cuán caliente se siente realmente cuando la humedad relativa se tiene en cuenta con la temperatura real del aire. Para encontrar la temperatura del índice de calor, mire la tabla de índice de calor a continuación o consulte nuestra calculadora de índice de calor. Por ejemplo, si la temperatura del aire es de 96 °F y la humedad relativa es del 65 %, el índice de calor (cuán caliente se siente) es de 121 °F. El área roja sin números indica peligro extremo. El Servicio Meteorológico Nacional iniciará procedimientos de alerta cuando se espere que el índice de calor supere los 105°- 110°F (dependiendo del clima local) durante al menos 2 días consecutivos.

NWS también ofrece una tabla de índice de calor para áreas con mucho calor, pero baja humedad relativa. Dado que los valores del índice de calor se diseñaron para condiciones de sombra y viento ligero, la exposición a la luz solar total puede aumentar los valores del índice de calor hasta en 15 °F. Además, los vientos fuertes, particularmente con aire seco y muy caliente, pueden ser extremadamente peligrosos.

NWS Índice de Calor		Temperatura															
		80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	102	104	106	108	110
Humedad Relativa (%)	40	80	81	83	85	88	91	94	97	101	105	109	114	119	124	130	136
	45	80	82	84	87	89	93	96	100	104	109	114	119	124	130	137	
	50	81	83	85	88	91	95	99	103	108	113	118	124	131	137		
	55	81	84	86	89	93	97	101	106	112	117	124	130	137			
	60	82	84	88	91	95	100	105	110	116	123	129	137				
	65	82	85	89	93	98	103	108	114	121	128	136					
	70	83	86	90	95	100	105	112	119	126	134						
	75	84	88	92	97	103	109	116	124	132							
	80	84	89	94	100	106	113	121	129								
	85	85	90	96	102	110	117	126	135								
	90	86	91	98	105	113	122	131									
95	86	93	100	108	117	127											
100	87	95	103	112	121	132											

Probabilidad de Trastornos por Calor con Exposición Prolongada o Actividad Intensa

Precaución
 Precaución Extrema
 Peligro
 Peligro Extremo

DURANTE UNA OLA DE CALOR

- Disminuya la velocidad: **reduzca, elimine o re programe las actividades extenuantes hasta el momento más fresco del día.** Los niños, las personas mayores y cualquier persona con problemas de salud deben permanecer en el lugar más fresco disponible, no necesariamente en el interior.
- Vístase para el verano: **Utilice ropa ligera, holgada y de colores claros para reflejar el calor.**
- Coma ligero: **Elija alimentos fáciles de digerir como frutas o ensaladas. Si empaca alimentos, póngalos en una hielera o lleve una bolsa de hielo. No lo deje expuesto al sol. Las carnes y los productos lácteos pueden echarse a perder rápidamente cuando hace calor.**
- Tome mucha agua (no muy fría): **Concéntrese en líquidos sin alcohol y descafeinados. Beba agua incluso si no tiene sed. Si sigue una dieta restrictiva de líquidos o tiene un problema con la retención de líquidos, consulte a un médico antes de aumentar el consumo.**
- Utilice acondicionadores de aire: **Pase tiempo en lugares con aire acondicionado, como centros comerciales y bibliotecas, si su hogar no tiene aire acondicionado.**
- Utilice ventiladores eléctricos portátiles: **Los ventiladores expulsan el aire caliente de las habitaciones o aspiran aire más frío. No dirija el flujo de ventiladores eléctricos hacia usted cuando la temperatura del ambiente es superior a 90 ° F. El aire seco que sopla lo deshidratará más rápido, poniendo en peligro su salud.**

- Minimice la exposición directa al sol: **Las quemaduras solares reducen la capacidad de su cuerpo para disipar el calor.**
- Tome un baño o una ducha fría.
- No tome tabletas de sal: **solo tome tabletas de sal si se lo recomienda un médico.**
- Esté atento a los bebés, las personas mayores, enfermas o frágiles y las mascotas: **Cada año, docenas de niños y un número incalculable de mascotas que quedan en vehículos estacionados mueren de hipertermia. Nunca deje niños, adultos discapacitados o mascotas en un automóvil.**
- Proteja sus dispositivos electrónicos: **No deje teléfonos celulares y unidades de GPS en autos calientes.**
- Para obtener más consejos sobre la salud relacionados con el calor, visite los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.



Nunca deje a un bebé, envejeciente o mascota encerrado en un carro, ni siquiera por algunos minutos. Docenas de infantes y un número incalculable de mascotas mueren cada año en vehículos calientes. NOAA

Para más información, visite:

weather.gov/safety/heat