

# QUE NO LE GANE EL CALOR

## Calor Extremo

Las muertes por el calor son prevenibles

### QUÉ:

Las olas de calor o Calor Extremo ocurren cuando la temperatura llega a niveles extremadamente altos o cuando la combinación de calor y humedad hace que el aire sea agobiante.

### QUIENES:

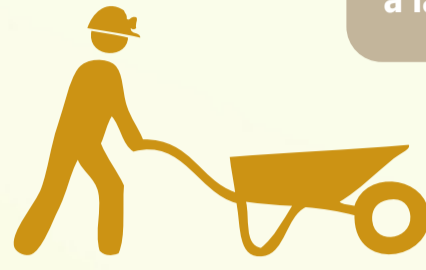


Niños



Adultos Mayores

Afecta más a los hombres que a las mujeres



Quienes trabajan al aire libre



Personas incapacitadas

### DÓNDE:



Casas sin o con Aire Acondicionado limitado



Lugares en construcción



Automóviles

### CÓMO EVITARLO:



Manténgase hidratado con agua, evite bebidas azucaradas



Manténgase fresco en un área con aire acondicionado

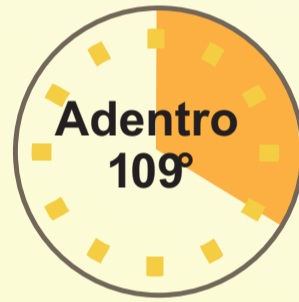


Vista ropa liviana, suelta, y de colores claros

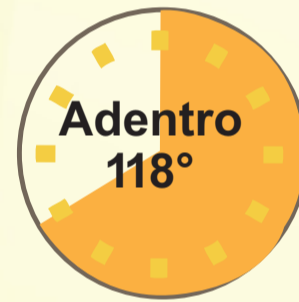


Durante el Calor Extremo la temperatura en su auto puede ser mortal!

Temperatura Afuera 80°



Tiempo Transcurrido: 20 minutos



Tiempo Transcurrido: 40 minutos



Tiempo Transcurrido: 60 minutos

## ALERTAS de CALOR: Sepa la diferencia.

**HEAT OUTLOOK**  
(PRONÓSTICO A LARGO PLAZO)

Menor

Calor excesivo en 3 a 7 días

**HEAT WATCHES**  
(PRONÓSTICO A CORTO PLAZO)

Calor excesivo en 12 a 48 horas

**HEAT WARNING/ADVISORY**  
(ADVERTENCIA/PRECAUCIÓN)

Mayor

Calor excesivo en las próximas 36 horas

## ¿SABÍA USTED QUE...

...aquellos que residen en **áreas urbanas** puede estén en mayor riesgo por los efectos de una ola de calor que aquellos en áreas rurales?

...la mayoría de los **trastornos por el calor** ocurren por sobre-exposición o sobre-ejercicio?

...quemarse la piel (**sunburn**) puede afectar su habilidad para expulsar el exceso de calor de su cuerpo?

...durante 1999-2009, un promedio de **658** personas murieron anualmente por el calor en los EEUU.

**\$30.000 millones** cálculo de pérdidas por la sequía y ola de calor del 2012 en los EEUU.

Para mayor información sobre cómo combatir el calor, sírvase visitar:  
<http://www.cdc.gov/disasters/extremeheat>



Centers for Disease Control and Prevention  
Office of Public Health Preparedness and Response