

Los fenómenos de calor extremo, conocidos como olas de calor, son la principal causa de muerte relacionada con fenómenos meteorológicos extremos en Estados Unidos.



CALOR EXTREMO

En los últimos años, se han registrado temperaturas más altas que el promedio, veranos más calientes y más días de calor extremo. Estas condiciones cambiantes pueden provocar más enfermedades y muertes, especialmente en personas que tienen problemas cardíacos o respiratorios. Además, durante un fenómeno de calor extremo, las temperaturas nocturnas pueden ser tan elevadas que no permiten que el cuerpo se refresque. Es importante estar al tanto de la temperatura y el índice de calor. El índice de calor se obtiene de combinar la temperatura y la humedad para medir que tan caliente lo siente su cuerpo.

POBLACIONES EN RIESGO

- ☀️ Bebés y niños pequeños
- ☀️ Residentes de bajos ingresos
- ☀️ Personas con afecciones médicas crónicas a largo plazo
- ☀️ Ancianos
- ☀️ Discapacitados
- ☀️ Personas obesas o con sobrepeso
- ☀️ Personas que trabajan al aire libre
- ☀️ Mujeres embarazadas
- ☀️ Deportistas
- ☀️ Personas que toman ciertos medicamentos o consumen drogas ilegales
- ☀️ Personas aisladas socialmente

DATOS Y PREVISIONES



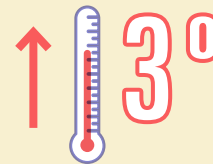
DATOS ACTUALES:
10 DÍAS DE 90°F

En un verano promedio en Rhode Island, el índice de calor alcanza los 90°F durante 10 días.

PREVISIONES:

DE 13 A 44 DÍAS POR ENCIMA DE LOS 90°F

Entre el año 2020 y el 2099, se prevé que en Rhode Island se registren de 13 a 44 días más por verano con temperaturas que superen los 90°F.



En el siglo pasado, la temperatura promedio de Rhode Island aumentó más de 3°F.



Muchos residentes de Rhode Island no tienen aire acondicionado y algunas de estas personas pertenecen a grupos en riesgo.



LO QUE PUEDE HACER

MANTENERSE INFORMADO



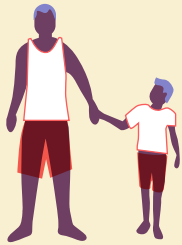
Consulte las noticias locales para enterarse de alertas de calor extremo y consejos de seguridad. Manténgase en contacto con amigos, familiares y vecinos.

MANTENERSE HIDRATADO



Beba mucho líquido. No obstante, evite consumir alcohol y bebidas con cafeína.

VESTIRSE CON ROPA LIGERA



Use prendas de vestir ligeras y de colores claros. Use gorros con visera y protector solar de 30 FPS o superior.

PONERSE A LA SOMBRA



Evite exponerse al sol directo. Busque áreas sombreadas o con aire acondicionado, como bibliotecas o centros comerciales.

ORGANIZARSE



Programe las actividades al aire libre para que sean temprano en la mañana, cuando está más fresco.

CONTROLARSE



Modere la intensidad del ejercicio físico.

LO QUE PUEDE HACER



EL PELIGRO EN LOS VEHÍCULOS

Nunca deje a un niño, a una persona discapacitada, un adulto mayor o una mascota en un automóvil sin supervisión. Un vehículo cerrado puede calentarse y alcanzar una temperatura peligrosa en solo 10 minutos.



CONSERVAR ENERGÍA

Utilice energía solar para alimentar las unidades de aire acondicionado. Plante árboles que den sombra en los jardines y aplique medidas de eficacia energética en el hogar. Conservar la energía puede ayudar a que disminuyan la temperatura y las consecuencias del cambio climático.

VISITE EL SITIO WEB DE LA AGENCIA PARA EL MANEJO DE EMERGENCIAS DE RHODE ISLAND

(riema.ri.gov) y consulte los medios sociales e informes de los medios de comunicación para obtener información actualizada sobre dónde se ubican los centros para refrescarse.

ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR

CALAMBRE POR CALOR

Son calambres musculares que ocurren al ejercitarse o trabajar en un ambiente caluroso o después de realizar actividades en estas condiciones.

AGOTAMIENTO POR EL CALOR

Es la respuesta del cuerpo a la pérdida desmesurada de agua y sal, generalmente a causa de una sudoración excesiva, que ocasiona sed, piel fría y húmeda, pulso débil o acelerado y respiración superficial o acelerada.

GOLPE DE CALOR

Es una afección potencialmente mortal que se caracteriza por una temperatura corporal elevada, pulso acelerado, dificultad para respirar y confusión.