



Respondiendo a las Condiciones del Calor

El calor excesivo puede ser una amenaza para la salud pública, causando graves efectos adversos para la salud, o incluso la muerte. Para abordar estas condiciones, el Distrito de Salud Metropolitano de la Ciudad de San Antonio, la Oficina de Gestión de Emergencias, el Condado de Bexar, el Servicio Meteorológico Nacional y otras partes interesadas de la comunidad coordinan esfuerzos para aumentar la conciencia pública sobre los riesgos para la salud y dónde encontrar lugares para mantenerse fresco durante días con altas temperaturas.

Condiciones climáticas	Acciones
Previsión de calor excesivo: ¡Este atento!	Las previsiones se emiten cuando existe la posibilidad de que se produzca un episodio de calor excesivo en los próximos 3-7 días. El pronóstico proporciona información a quienes necesitan tiempo considerable para prepararse.
Aviso de calor: ¡Actúe!	Se emite un aviso de calor en las 12 horas después de confirmar 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 100°F o más durante al menos 2 días, y las temperaturas nocturnas no bajen de 75°F; sin embargo, estos criterios varían en todo el país, especialmente en las zonas que no están acostumbradas a condiciones de calor peligrosas. Tome precauciones para evitar las enfermedades causadas por el calor. Si no toma precauciones, se puede enfermar gravemente o incluso morir.
Vigilancia del calor excesivo: ¡prepárese!	Las alertas de calor se emiten cuando las condiciones son favorables para un episodio de calor excesivo en las próximas 24 a 72 horas. La alerta se utiliza cuando el riesgo de la ola de calor ha aumentado, pero su aparición y el momento en que se producirá siguen siendo inciertos.
Aviso de calor excesivo: ¡actúe!	Se emite un Aviso de calor excesivo en las 12 horas después de confirmar condiciones de calor extremadamente peligrosas. La regla general para esta advertencia es cuando se espera que la temperatura máxima del índice de calor sea de 105° o más durante al menos 2 días y las temperaturas nocturnas no bajen de 75°; sin embargo, estos criterios varían en todo el país, especialmente en las zonas no acostumbradas a condiciones de calor extremo. Si no toma precauciones de inmediato cuando las condiciones sean extremas, puede enfermarse gravemente o incluso morir.

Para más información sobre el criterio relacionado al calor visite [Weather.gov/RH/SR_criteria](https://www.weather.gov/RH/SR_criteria)

Lugares para Mantenerse Fresco

Cuando las temperaturas suben a niveles potencialmente peligrosos, es importante permanecer dentro de un espacio con aire acondicionado cuando sea posible. Actualmente hay más de 30 lugares en la Ciudad de San Antonio que están abiertos al público. Estas ubicaciones incluyen:

- Bibliotecas publicas
- Centros para personas mayores
- Centros comunitarios

NOTA: El Planificador Personal de Viajes de VIA puede ayudarle a encontrar una ruta de autobús a un lugar cercano a usted.

Escanee para
ubicar lugares
para
mantenerse
fresco



OTRAS OPORTUNIDADES PARA MANTENERSE FRESCO

Otras oportunidades para mantenerse fresco incluyen las siguientes instalaciones gratuitas de la Ciudad:

- Chapoteaderos
- Piscinas

Para ubicaciones, horas de operación, y más información visite la pagina web del Departamento de Parques y Recreación.

Calambres, Agotamiento, y Golpes de Calor

Cuando hace mucho calor y humedad, la capacidad para que el cuerpo se enfríe es muy importante. Cuando el cuerpo se calienta demasiado rápido para enfriarse adecuadamente, o cuando se pierden demasiados líquidos corporales o sodio por deshidratación o sudoración, la temperatura corporal aumenta y usted o un ser querido pueden sufrir una enfermedad relacionada con el calor. Es importante reconocer los síntomas de la exposición excesiva al calor y las acciones adecuadas. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) ofrecen una lista de señales de advertencia y síntomas de las enfermedades causadas por el calor, así como las medidas recomendadas. A continuación, se enumeran algunos de estos síntomas y medidas.

Agotamiento por Calor		Golpes de Calor
ACTÚE RÁPIDO <ul style="list-style-type: none">• Ubique un área más fresca• Afloje la ropa• Beba agua a sorbos• Busque atención médica inmediatamente si los síntomas no mejoran	Mareo Sed Sudoración Excesiva Nausea Debilidad	ACTÚE RÁPIDO LLAME AL 911 <ul style="list-style-type: none">• Traslade a la víctima a un lugar más fresco• Aflojar ropa y quitar la capa adicional• Refrescarse con agua o hielo
<i>Agotamiento por el calor puede causar un golpe.</i>		<i>Los golpes de calor pueden causar la muerte o una discapacidad permanente en caso de no recibir atención de emergencia y médica.</i>

Calambres de Calor

Los calambres por calor pueden ser el primer síntoma de una enfermedad relacionada con el calor, y pueden desembocar en un agotamiento por calor o un golpe.

Síntomas: calambres y espasmos musculares dolorosos, generalmente en piernas y abdomen, y sudoración intensa.

Acciones: aplicar una presión firme sobre los músculos acalambrados o masajear suavemente para aliviar los espasmos. Tomar agua a sorbos a menos que la persona se queje de náuseas, entonces dejar de beber agua.

Busque atención médica inmediatamente si los calambres duran más de 1 hora.

Agotamiento por Calor

Síntomas: sudoración excesiva, debilidad o cansancio, piel fría, pálida y sudada; pulso rápido y débil, calambres musculares, mareos, náuseas o vómitos, dolor de cabeza, desmayo.

Acciones: trasladar a la persona a un ambiente más fresco, preferiblemente una habitación bien climatizada. Aflojar la ropa. Aplique paños fríos o haga que la persona se tome un baño frío. Beba agua a sorbos.

Busque atención médica inmediatamente si la persona vomita o los síntomas empeoran o duran más de 1 hora.

Golpes de Calor

Síntomas: Dolor de cabeza, confusión, náuseas, mareos, temperatura corporal superior a 103 °F, piel caliente, roja, seca o húmeda, pulso rápido y fuerte, desmayos, pérdida de conciencia.

Acciones: Llame al 911 o lleve a la víctima a un hospital inmediatamente. El golpe de calor es una emergencia médica grave. La demora puede ser mortal. Traslade a la víctima a un lugar más fresco, preferiblemente con aire acondicionado. Reduzca la temperatura corporal con paños fríos o un baño. Utilice un ventilador si el índice de calor es inferior a 90 grados. Un ventilador puede aumentar a temperaturas más altas. NO suministre líquidos. El uso de un ventilador para soplar aire en la dirección de una persona puede hacer que se caliente más si las temperaturas del índice de calor superan los 90 grados. Para obtener más información sobre todas estas enfermedades relacionadas con el calor, visite el sitio de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).

Lo Que Debe Hacer Si El Clima Es Extremadamente

- Consulte el clima local para obtener actualizaciones importantes del Servicio Meteorológico Nacional (NWS).



- Permanezca en el interior en la medida de lo posible y limite la exposición al sol.

- Permanezca en el piso más bajo, alejado de la luz del sol, si no dispone de aire acondicionado.

- Posponga juegos y actividades al aire libre.

- Coma comidas balanceadas, ligeras y regulares.



- Beba mucha agua, aunque no tenga sed. Evite las bebidas con cafeína. Las personas que padecen epilepsia o enfermedades cardíacas, renales o hepáticas, que tienen dietas con restricción de líquidos o que tienen problemas de retención de líquidos deben consultar a un médico antes de aumentar la ingesta de líquidos.

- Limite la ingesta de bebidas alcohólicas.



- La ropa de colores oscuros absorbe los rayos del sol, vístase con ropa holgada, liviana y de colores claros que cubra la mayor cantidad de piel posible.



- Protéjase el rostro y la cabeza con un sombrero de ala ancha.

- Evite las actividades físicas exigentes durante las horas más calurosa del día. Utilice un sistema cooperativo cuando trabaje en condiciones de calor extremo y tome descansos frecuentes.

- Manténgase al tanto de familiares, amigos y vecinos que no tienen aire acondicionado y que pasan gran parte de su tiempo solos.

- Considere la posibilidad de pasar las horas más calurosas del día en edificios públicos como bibliotecas, escuelas, cines, centros comerciales y otras instalaciones comunitarias.

Recursos Comunitarios durante Días de Calor Excesivo

Organización	Teléfono	Detalles
City Public Service (CPS) Línea de servicio al consumidor	210-353-2222	Asistencia financiera con sus cuentas de electricidad.
Bexar County Depto. De Recursos Comunitarios	210-335-6770	Asistencia con sus cuentas de empresas de servicios públicos Programa de crisis de energía
San Antonio Water System (SAWS)	210-704-7297	Asistencia financiera con sus cuentas de agua
City of San Antonio Centro para Familias Trabajadoras	210-207-7830	Asistencia financiera
Humane Society San Antonio	210-226-7461	Consejos para sus mascotas
City of San Antonio Servicios de Cuidado de Animales 4710 State Highway 151, San Antonio, 78227	210-207-4PET	Consejos para sus mascotas
City of San Antonio Línea de ayuda 311	311	Reportar crueldad a los animales
City of San Antonio Depto. de Recursos Humanos 106 S. St. Mary's, 7th Floor San Antonio, TX 78205	210-207-7172	Información acerca de servicios para las personas de la tercera edad
211 Texas/Línea de ayuda de United Way	211	Pedir un ventilador portable, PROJECT COOL
Alamo Service Connection Agencia del Area de Bexar para la Vejez	210-477-3275	Campana de Cool Neighbor – Cartel para la puerta y termómetro explicando los índices y síntomas relacionados con insolación y golpes de calor. Información y recomendaciones para personas de la tercera edad de más de 60 años de edad para ayuda financiera con cuentas de servicio público y programas de adaptación climática de hogares.