

Islas de Calor Urbanas

Impactos a la salud



METROPOLITAN
HEALTH DISTRICT

¿Qué es una isla de calor urbana?

Una isla de calor urbana ocurre cuando una ciudad experimenta temperaturas mucho más cálidas que las áreas rurales cercanas. La diferencia de temperatura entre las zonas urbanas y las zonas rurales menos desarrolladas tiene que ver con qué tan bien las superficies de cada ambiente absorben y retienen el calor.

Impactos de la isla de calor urbana

Impactos en la salud como problemas respiratorios, insolación, deshidratación, cansancio y mayor riesgo de mortalidad relacionada con el golpe de calor.

El aumento del consumo de energía conduce a facturas de energía más altas y la demanda de energía puede sobrecargar la red eléctrica.

Más contaminación del aire y emisiones elevadas de gases de efecto invernadero están atrapadas en el área urbana debido a edificios, carreteras, aceras y estacionamientos.

Reduzca la isla de calor urbana

- Aumente la sombra alrededor de su hogar o negocio.
- Plante árboles y otra vegetación.
- Utilice electrodomésticos y equipos energéticamente eficientes.
- Instale tejas para techos de color claro.

Más información
y enlaces útiles
sobre las Islas de
Calor Urbanas



Poblaciones más afectadas

- **Los niños pequeños** son más susceptibles al calor extremo.
- **Los adultos mayores** pueden tener limitaciones de movilidad y acceso a recursos.
- **Las personas con afecciones médicas subyacentes** como asma, hipertensión arterial y enfermedades cardíacas tienen un alto riesgo al calor.
- **Las personas de bajos ingresos** pueden tener una falta de aire acondicionado y una vivienda inadecuada.
- **Los trabajadores al aire libre** tienen una mayor exposición al calor.
- **Personas con discapacidades.**

Protéjase contra el calor

MANTÉNGASE FRESCO

Tome duchas frías o use una botella de spray con agua fría. Use ropa de colores claros y holgada.

MANTÉNGASE HIDRATADO

Beba mucha agua. No espere hasta que tenga sed para beber. Evite el alcohol o los líquidos que contengan altas cantidades de azúcar o cafeína.

MANTÉNGASE INFORMADO

Verifique los pronósticos meteorológicos locales para que pueda planificar actividades cuando hace calor.

MANTÉNGASE CONECTADO

Manténgase informado en cómo están a sus amigos, familiares o vecinos que corren mayor riesgo.

Escanea para
encontrar
Lugares Para
Mantenerse
Fresco

