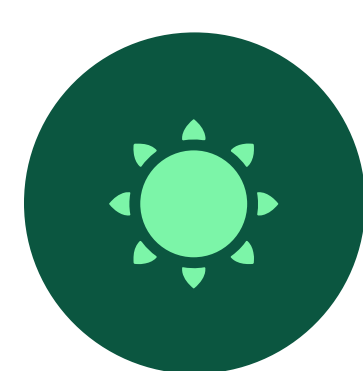


Ola de calor

¿Cómo estar fresco durante una ola de calor?

Mantén tu hogar fresco



En el día: Medidas y recomendaciones principales

Recomendaciones generales

- Esté atento a las alertas oficiales por calor.
- Cierra las ventanas y cúbrealas con persianas o contraventanas (bloquea la luz solar directa).
- Apaga la mayor cantidad de aparatos eléctricos.

Uso de ventiladores

- Los ventiladores eléctricos enfrían las personas, no las habitaciones, tampoco reducen la temperatura interior.
- Los ventiladores de techo, ayudan a la ventilación y a la evacuación del calor interior.

Usa ventiladores eléctricos si y solo si, la temperatura ambiental es menor 40°C (a temperaturas mayores el ventilador calentará el cuerpo).

Climatización y ventilación térmica



El **aire acondicionado** elimina el calor y la humedad manteniendo una temperatura interior confortable. Desventajas, usan refrigerantes y alto gasto de energía.



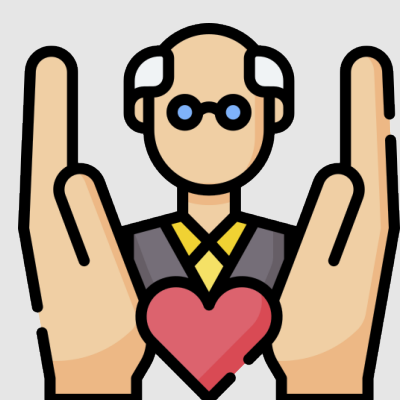
Los **enfriadores evaporativos** enfrían una corriente de aire mediante la evaporación de agua. Ventajas es económico y eficaz en climas secos.



Usar simultáneamente **aire acondicionado** a 27°C y el **ventilador eléctrico** lleva la habitación a 4°C y ahorra 70% del pago de factura de electricidad.



Extracción del calor interior: la **ventilación del techo**.



Haga contacto permanente con vecinos vulnerables (mayores 65 años, con enfermedades crónicas, discapacitados, o que viven solos).



Planifique visitas familiares (no se quede solo).



En la noche: Acciones nocturnas de refrescamiento

Abre las ventanas y aprovecha el aire nocturno para refrescar la casa (si es seguro).

Usa sábanas ligeras.

Mantente fresco



Medidas de autocuidado e hidratación Hábitos diarios de protección individual

- Mantente bien hidratado, bebe líquidos con regularidad (una taza por hora).
- Toma duchas con agua fría.
- Aplicate bloqueador solar.
- Usa ropa clara, ancha, fresca y de mangas largas, sombrero de ala ancha y gafas de sol.
- Mantén tu piel húmeda o mojada la ropa.
- Evita ingerir licores y cafeína.
- Mantén cubierto el cochecito de bebé con telas húmedas (no secas), así baja la temperatura del coche. Para mayor frescura, combina esta medida con un ventilador portátil.

Durante las horas de más calor Prevención en picos térmicos



Evita salir y realizar actividades extenuantes.



Busqua la sombra o permanece en el interior, es más fresco (sensación térmica baja hasta 10°C)



No dejes niños ni mascotas dentro de vehículos estacionados.

Atención a la salud Identificación y protocolo de respuesta rápida

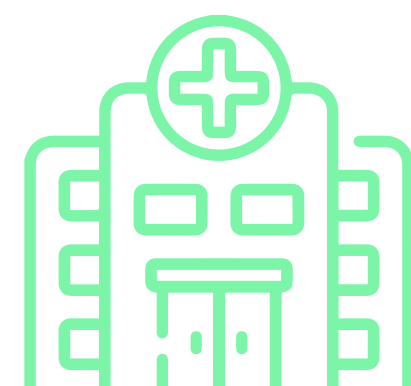
Busca ayuda si tu u otra persona siente:

Mareos, debilidad, ansiedad, mucha sed o dolor de cabeza.

- Trasládase a un lugar fresco.
- Verifica temperatura.
- Hidrátate con agua o jugo de frutas.
- Si los síntomas persisten, consulta un médico.

Presencia de calambres:

- Busca un lugar fresco y bebe soluciones de rehidratación oral.
- Si el calambre dura más de una hora, consulta un médico.



Busca un centro hospitalario si:

- Sientes síntomas inusuales o si los síntomas persisten.
- Si alguien tiene la piel caliente y seca, roja con delirio, convulsiones o está inconsciente.