

# Seguridad Ante el Calor

**NUNCA** es seguro dejar a un niño, a una persona con discapacidad o a una mascota encerrados en un automóvil. Si tiene un niño pequeño en su hogar, cierre sus autos con llave, incluso si están en la entrada de su propia casa. ¡Los niños juegan dentro de los autos, si entran en un vehículo y dejan las puertas cerradas pueden morir en **tan solo 10 minutos!**

## Signos

- ❖ Sudor excesivo
- ❖ Debilidad
- ❖ Calambres musculares
- ❖ Mareos
- ❖ Desmayos
- ❖ Náuseas o vómitos



## Actuar rápidamente!

- ❖ **Deténgase, descanse** en un lugar fresco y beba un vaso de agua cada 20 minutos.
- ❖ Colóquese **un paño húmedo y fresco** sobre el cuerpo.
- ❖ **Busque asistencia médica** si vomita y no se siente mejor en el transcurso de una hora, o si padece problemas cardíacos o renales.



## El golpe de calor es mortal y requiere tratamiento de emergencia inmediato.

- ❖ **Llame al 911 de inmediato.**
- ❖ Trasládese a un lugar fresco.
- ❖ Enfríe el cuerpo utilizando paños húmedos, rociándolo con agua, abanicándolo o dándole un baño fresco.
- ❖ **NO le dé nada de beber a la persona.**

## Consejos

- ❖ Necesita beber suficiente agua para prevenir enfermedades causadas por el calor. Una persona promedio necesita beber aproximadamente tres cuartos de galón de agua al día. Las necesidades de cada persona pueden variar.
- ❖ Puede comprobar si está ingiriendo suficiente agua observando el color de su orina. Un color amarillo oscuro puede indicar que no está bebiendo lo suficiente.
- ❖ Evite las bebidas azucaradas, con cafeína y alcohólicas.
- ❖ Si está sudando mucho, combine el agua con refrigerios o una bebida deportiva para reponer la sal y los minerales que pierde a través del sudor.

El calor extremo es peligroso para cualquier persona, pero algunas tienen mayor riesgo de enfermarse, entre ellas:

- ❖ Los adultos mayores
- ❖ Los bebés y los niños pequeños
- ❖ Las mujeres embarazadas
- ❖ Las personas con discapacidad
- ❖ Los deportistas y los trabajadores al aire libre





## Datos

- En 2025, **31 niños** fallecieron a causa de un golpe de calor dentro de vehículos.
- La temperatura corporal de un niño aumenta **de tres a cinco veces más rápido** que la de un adulto. Cuando se deja a un niño dentro de un vehículo, su temperatura puede elevarse rápidamente **y la situación puede volverse peligrosa con gran celeridad.**
- **El golpe de calor** comienza cuando la temperatura corporal central alcanza aproximadamente los **104 grados Fahrenheit**. El fallecimiento ocurre cuando la temperatura corporal central es de **107 grados o superior.**



Evite dejar a los niños solos.

Cree recordatorios.

Actúe.



Las muertes relacionadas con el calor son prevenibles. Protéjase a sí mismo y a los demás de los efectos de las olas de calor.

- **Lugares de trabajo (al aire libre):** Manténgase hidratado y tome descansos a la sombra tan a menudo como sea posible.
- **En interiores:** Verifique el estado de las personas mayores, los enfermos y aquellos que no cuentan con aire acondicionado.
- **Al aire libre:** Limite las actividades extenuantes al aire libre, busque sombra y manténgase hidratado.
- **Vehículos:** Nunca deje a niños ni a mascotas sin supervisión; **MIRE antes de CERRAR.**