Published on *Ciencia Puerto Rico* (https://www.cienciapr.org)

La prevención es clave ante el calor extremo

[1]

Submitted by Xavier David Ortiz Torres [2] on 25 June 2024 - 5:29pm

[2]

Una versión de este artículo se publicó en la sección de Opinión de El Nuevo Día como parte de la colaboración entre CienciaPR y dicho medio. [3]

En las últimas semanas Puerto Rico ha experimentado varias olas de calor, que de manera sencilla, se refiere a momentos donde las temperaturas están más altas de lo usual. Estos fenómenos son peligrosos y debemos tomar acción para protegernos. Ya que al entrar en verano es muy probable que las olas de calor se repitan con más frecuencia, hoy te damos consejos de qué hacer antes, durante, y después para protegerte contra las consecuencias que el calor

extremo puede provocar.

Al igual que las fuertes lluvias y los huracanes, los meteorólogos pueden estimar cuándo tendremos olas de calor, los lugares donde ocurrirán, e incluso una aproximación de los grados y el índice de calor o sensación térmica (esto nos dice qué temperatura sentiremos en el cuerpo). Por tanto, una de las primeras cosas que puedes hacer es estar alerta a fuentes confiables, como los boletines de tiempo en las noticias y el Servicio Nacional de Meteorología [4].

¿Qué puedo hacer antes del calor extremo?

Un índice de calor de 80-90°F es suficiente para tomar precaución. Si el pronóstico del tiempo estima índices de calor más altos que eso, recomendamos lo siguiente:

1. **Prepara agua**, tanto para tomar como para refrescarte, en botellas y en galones. Ante la **posibilidad de que se vaya la luz** tras el efecto del calor en nuestro sistema eléctrico y los relevos de carga, **congela botellas o galones de agua**. (Más adelante te daremos consejos de cómo manejar el calor ante un apagón).
2. **Busca ropa ligera, transpirable, de colores claros** y que no te quede muy pegada.
3. **Identifica lugares públicos y gratuitos con aire acondicionado o frescos**donde puedas ir durante el día.
4. **Déjale saber a las personas que vivan solas, sean mayores de 65 años, personas embarazadas y cuidadores de menores de edad que el día estará caluroso** y que deben evitar estar mucho tiempo bajo el sol. También que deben hidratarse aun cuando no tengan sed.

¿Qué puedo hacer durante el calor extremo?

A través del día intenta:

1. Estar en lugares con **ventilación o sombra** (ya sea abanicos, aire acondicionado o aire natural) para mantener una sensación de frescura y comodidad. Del mismo modo, si tienes carro, intenta estacionarlo en un lugar donde no esté bajo el sol.
2. **Toma descansos**, de al menos 15 a 20 minutos, si tu trabajo es al aire libre o en áreas que son calurosas (como en una cocina) para que el cuerpo pueda regular su temperatura.
3. **Evita consumir comidas pesadas**, ya que la digestión aumenta la temperatura corporal y requiere más energía.
4. **Toma mucha agua**, aunque no tengas sed, y evita el alcohol y las bebidas cafeinadas, ya que propician la deshidratación.
5. **Protégete la piel** usando protector solar y utiliza gorras o sombreros.
6. **Reduce las actividades al aire libre fuertes** durante las horas pico de sol.
7. **Busca ayuda y visita una sala de emergencia** si presentas alguno de los siguientes **síntomas**:
    - Temperatura corporal mayor o igual a 40°C (104°F)
    - Sientes confusión, desorientación o pérdida de conciencia
    - Náuseas o vómitos persistentes
    - Pulso rápido y fuerte

8. **Llama a las personas más vulnerables** para asegurar que están hidratándose y que están bien.

¿Y si se va la luz?

La sensación de calor seguirá presente, pero para evitar consecuencias graves es importante que en la medida que puedas:

1. **Continues hidratándote**, aun con agua a temperatura ambiente, para regular la temperatura y prevenir la deshidratación.
2. Mantén **las ventanas abiertas** para que el aire fresco fluya, sobre todo en las noches.
3. **Báñate con agua fría o usa compresas frías** para que mantengas tu cuerpo a una temperatura estable.
4. Ve a la **parte más fresca de la casa** o del edificio.
5. Es muy probable que los mosquitos estén presentes, así que **intenta usar repelente contra ellos.**

¿Qué puedo hacer después del calor extremo?

En la noche es probable que el calor continúe. Por tanto, es importante que:

1. Mantengas las **ventanas abiertas** para permitir que el aire fresco circule.
2. **Verifiques cómo están tus vecinos y seres queridos**, especialmente aquellos en riesgo.
3. Sigas **hidratándote bebiendo agua**.

El calor extremo afecta el cuerpo y nuestra salud en muchos aspectos. Esperamos que esta información te pueda ayudar a manejar el calor y prevenir sus consecuencias.

Tags:

- calor extremo [5]
- La prevención es la clave [6]
- Aquí Nos Cuidamos [7]

Categories (Educational Resources):

- Texto Alternativo [8]
- Blogs CienciaPR [9]
- Biología [10]
- Salud [11]
- Biología (superior) [12]
- Ciencias Biológicas (intermedia) [13]
- Salud (Intermedia) [14]
- Salud (Superior) [15]
- Text/HTML [16]
- CienciaPR [17]
- MS. Growth, Development, Reproduction of Organisms [18]

- 6to-8vo- Taller 2/3 Montessori [19]
- 9no-12mo- Taller 3/4 Montessori [20]
- Blog [21]
- Educación formal [22]
- Educación no formal [23]

Source URL:https://www.cienciapr.org/en/node/122393

Links
[1] https://www.cienciapr.org/en/node/122393 [2] https://www.cienciapr.org/en/user/xavierdortiz [3] https://www.elnuevodia.com/opinion/punto-de-vista/la-prevencion-es-clave-ante-el-calor-extremo/ [4] https://cienciapr.us15.list-manage.com/track/click?u=067fa163299d8323af096491c&id=c16f65a5d8&e=fbc32f0a11 [5] https://www.cienciapr.org/en/tags/calor-extremo [6] https://www.cienciapr.org/en/tags/la-prevencion-es-la-clave [7] https://www.cienciapr.org/en/tags/aqui-nos-cuidamos [8] https://www.cienciapr.org/en/categories-educational-resources/texto-alternativo [9] https://www.cienciapr.org/en/educational-resources/blogs-cienciapr [10] https://www.cienciapr.org/en/educational-resources/biologia [11] https://www.cienciapr.org/en/educational-resources/salud [12] https://www.cienciapr.org/en/educational-resources/biologia-superior [13] https://www.cienciapr.org/en/educational-resources/ciencias-biologicas-intermedia [14] https://www.cienciapr.org/en/categories-educational-resources/salud-intermedia [15] https://www.cienciapr.org/en/categories-educational-resources/salud-superior [16] https://www.cienciapr.org/en/educational-resources/texthtml [17] https://www.cienciapr.org/en/educational-resources/cienciapr [18] https://www.cienciapr.org/en/educational-resources/ms-growth-development-reproduction-organisms [19] https://www.cienciapr.org/en/educational-resources/6to-8vo-taller-23-montessori [20] https://www.cienciapr.org/en/educational-resources/9no-12mo-taller-34-montessori [21] https://www.cienciapr.org/en/categories-educational-resources/blog [22] https://www.cienciapr.org/en/educational-resources/educacion-formal [23] https://www.cienciapr.org/en/educational-resources/educacion-no-formal