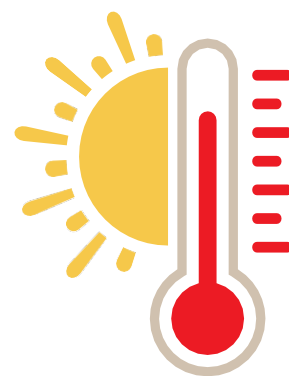




Calor Extremo y la Salud de los Niños: El Problema y los Pasos de Acción para los Miembros de la Comunidad

¿Qué es el calor extremo?

El calor extremo es un período de altas temperaturas y humedad con temperaturas por encima de 90°F (32°C) durante al menos dos días.⁵ Con el aumento de las temperaturas en todo el mundo, los eventos de calor extremo se están volviendo más comunes. Estos eventos pueden ser muy peligrosos para las personas que no están acostumbradas al calor extremo.



Los habitantes de Detroit pueden experimentar hasta 65 días por verano con temperaturas superiores a 90°F (32°C) para finales del siglo. Esto representa un gran aumento con respecto al promedio actual de 13 días.^{2 8}

¿Cómo puede el calor extremo afectar la salud de los niños?



Los niños tienen más probabilidades de sufrir efectos en la salud debido al calor extremo. Los niños producen más calor y sudan menos que los adultos durante las actividades, por lo que no se enfrían tan rápido. También pueden olvidar tomar descansos o beber suficientes líquidos.^{1 4 6}

Los efectos del calor extremo también pueden ser más graves para personas que tienen condiciones de salud preexistentes como asma, enfermedades del corazón o diabetes.



¿Cómo podemos mantener a los niños seguros durante el calor extremo?

El verano es un momento para estar afuera y divertirse, así tomamos el calor extremo en serio! Los adultos pueden ayudar a mantener a los niños seguros cuando hay temperaturas extremas.

Cuando las temperaturas alcanzan los 90°F (32°C), aquí hay 5 maneras de mantener a los niños seguros:



1. Nunca dejes a un niño en un automóvil estacionado sin supervisión.
2. Viste a los niños con ropa de colores claros y holgada, y usa protector solar.
3. Haga que sus niños beban mucha agua o bebidas con electrolitos (como Pedialyte).
4. Mantenga a los niños dentro de casa durante la parte más calurosa del día, entre 1-6pm. Busca refugio en un edificio con aire acondicionado: <https://bit.ly/staycoolDetroit>
5. Aprenda a identificar problemas relacionados con el calor en niños y como tratarlos.

¿Cuáles son los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor y que pasos tomar?

Leve

Deshidratación

- Síntomas: mareo/aturdimiento, náuseas, dolor de cabeza y boca seca



- Pasos a Seguir: Tomar un descanso, ir a un ambiente fresco y beber mucha agua.

Calambres por Calor

- Síntomas: Piel enrojecida y húmeda, calambres dolorosos (más probable en las piernas)



- Pasos a Seguir: Busca un lugar fresco, quítate la ropa excesiva y toma agua. Busca atención médica si los calambres por calor duran más de una hora.

Agotamiento de Calor

- Síntomas: Piel pálida y húmeda, cansancio extremo, fiebre de más de 100°F (38°C), náuseas, vómitos, debilidad y desmayos.



- Pasos a Seguir: Dirígete a un lugar con aire acondicionado si es posible, afloja o quítate la ropa, toma un baño frío y bebe pequeños tragos de agua y bebidas isotónicas.

Golpe de Calor

- Síntomas: Piel caliente y seca, fiebre alta de +104°F (40°C), ritmo cardiaco acelerado, náuseas, vómitos, estado mental alterado y convulsiones



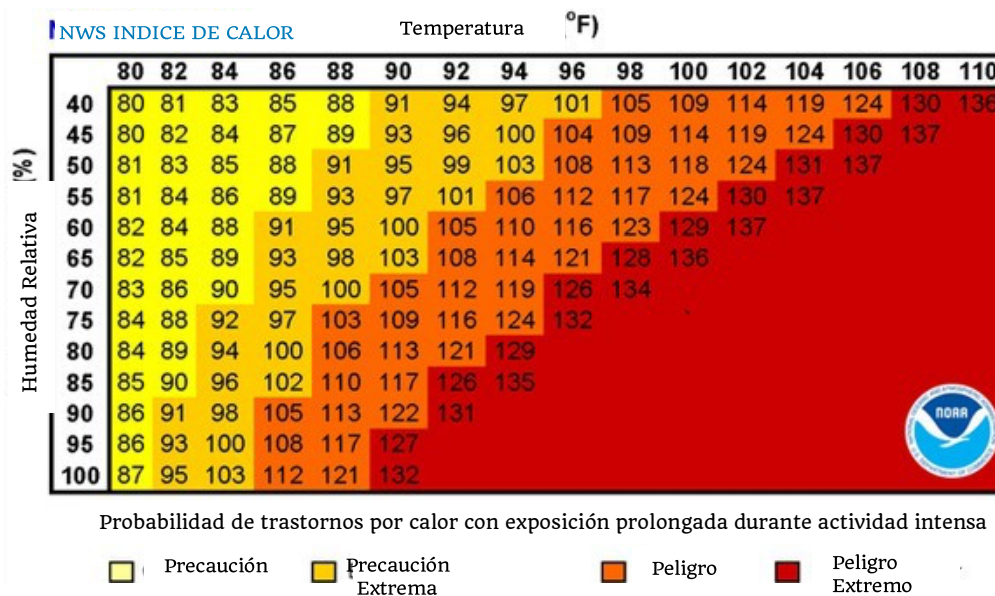
- Pasos a Seguir: Llama al 911 o lleva a la persona al hospital de inmediato. Enfríala con cualquier método posible hasta que llegue la ayuda médica.

Peor



¿Cómo hace la humedad que el calor extremo sea más peligroso?

La humedad puede hacer que los días de calor extremo sean más peligrosos porque aumenta que tan caliente se siente realmente la temperatura para el cuerpo. En otras palabras, una temperatura de 90°F (32°C) pueda sentirse como 100°F (38°C) o 105°F (41°C) si es un día muy húmedo. Esto se llama el Índice de Calor.⁷ Consulte la tabla a continuación para ver como el índice de calor aumenta con la humedad.



¿Qué significa esto para mí y mi comunidad?

Aquí hay algunos pasos que puede tomar para proteger a su comunidad:

- ¡Cuídate! Mantente hidratado con agua. (Las bebidas azucaradas, con cafeína y alcohólicas pueden deshidratarte.)
- Mantente atento a las alertas locales de calor extremo: www.weather.gov
- Visita a seres queridos y vecinos que viven solos o tienen problemas de salud.
- Si puedes, mantén unidades de aire acondicionado en funcionamiento. O coloca hielo o agua fría frente a los ventiladores. (Ten cuidado de no dirigir el aire directamente hacia ti u otras personas. ¡Esto puede deshidratarte más rápido!)
- Aprende sobre los centros de enfriamiento locales en Detroit y encuentra el más cercano a ti.
- Hable con sus vecinos sobre la seguridad del calor para los niños. Muchas personas no saben que los niños tienen más probabilidades de ser afectados por el calor extremo

Por favor, visite http://mleead.umich.edu/Coec_Fact_Sheets.php para ver las citas incluidas en esta hoja informativa.

Esta investigación fue apoyada por el Instituto Nacional de Ciencias de la Salud Ambiental (NIEHS) (#R01ES022616, #R01ES032389) y la Fundación Fred A. y Barbara M. Erb, con apoyo adicional proporcionado por el Michigan Center on Lifestage Environmental Exposures and Disease (M-LEEaD) (NIEHS #P30ES017885).