



Hay muchas situaciones en las que tenemos control de nuestro medio ambiente. Pero con el clima, incluyendo el calor extremo, todo lo que podemos hacer es reaccionar. Los efectos adversos del calor pueden causar enfermedades graves y también aumentar la amenaza de incendios.

Los períodos de sequía son una parte normal del clima de Minnesota y la duración de una sequía no puede predecirse con ningún grado de certidumbre. En 2004, 90 personas en Minnesota perdieron edificios y efectos personales debido a incendios causados por rayos. Ocurrieron 62 incendios debido a rayos en casas y estructuras de negocios, que resultaron en daños por un valor de \$2.7 millones.

Sin embargo, hay precauciones especiales que se pueden tomar para garantizar la seguridad de su familia y de su propiedad durante condiciones calientes y secas.

**Julio de 2006 fue el mes de julio más caliente en las Ciudades Gemelas desde 1935 y el tercero más caliente jamás registrado.**



[www.ci.minneapolis.mn.us/fire](http://www.ci.minneapolis.mn.us/fire)

*En asociación con*



[www.fire.state.mn.us](http://www.fire.state.mn.us)

# Preocupaciones de seguridad en condiciones calientes y secas



*Para vencer el calor*

## ¿QUÉ ES EL ÍNDICE DE CALOR?

El índice de calor (HI, por sus siglas en inglés) es la temperatura que siente el cuerpo humano debido a los efectos combinados de temperatura y humedad. La mayoría de las personas entienden que a medida que la temperatura del aire sube, así mismo sube el índice de calor. ¿Pero por qué la humedad desempeña un papel? Esto se debe a que la transpiración no se puede evaporar tan bien cuando la humedad es alta. Por lo tanto, los efectos de enfriamiento del sudor se reducen a medida que aumenta la humedad, y el cuerpo no puede enfriarse a sí mismo de forma natural.

## ¿QUÉ ES UNA ENFERMEDAD RELACIONADA CON EL CALOR?



Las temperaturas extremas pueden causar problemas de salud graves y posiblemente mortales. No obstante, las personas pueden ayudar a prevenir las enfermedades relacionadas con el calor manteniéndose frescas y bebiendo bastantes líquidos.

Las enfermedades relacionadas con el calor por lo general son el resultado de la inhabilidad del cuerpo de enfriarse a sí mismo. Cuando los sistemas de control de temperatura de transpiración y circulación del cuerpo están sobrecargados, o cuando el cuerpo no puede restaurar los líquidos y la

sal que se pierden al sudar, la temperatura interna del cuerpo comienza a subir.

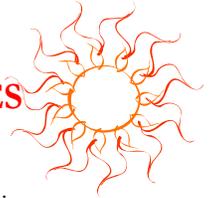
Las personas mayores y las personas que padecen de condiciones médicas preexistentes y crónicas tienen mayor riesgo. Se recomienda que las personas visiten con frecuencia a los parientes y amigos vulnerables durante el clima caliente para asegurarse de que tomen las medidas adecuadas para prevenir el agotamiento por causa del calor, la insolación y otras enfermedades relacionadas con el calor.

No obstante, aun las personas jóvenes y saludables pueden caer víctimas del calor. Existen dos tipos principales de enfermedades relacionadas con el calor. El agotamiento por causa del calor no amenaza la vida; la insolación puede ser mortal.

Las señales tempranas de agotamiento por causa del calor incluyen disminución de energía, pérdida ligera de apetito, desmayo, mareo y náuseas. Las personas con estos síntomas deben buscar un lugar fresco, beber líquidos, quitarse el exceso de ropa y descansar. El estrés debido al calor necesita atención, pero no es una emergencia médica.

Las señales serias que indican una emergencia y requieren atención médica inmediata incluyen pérdida del conocimiento, latidos cardíacos rápidos, dolor de cabeza palpitante, sequedad de la piel, dolor en el pecho, confusión mental, irritabilidad, vómitos, diarrea, contracciones musculares, tambaleo y dificultad para respirar. En una emergencia, marque el 911, traslade a la persona a un área fresca, quítele el exceso de ropa, rocíela con agua y abaníquela hasta que llegue ayuda.

## INCENDIOS Y PREOCUPACIONES DE SEGURIDAD



- Evite conducir y estacionar su automóvil sobre hierba seca.
- NUNCA tire materiales de fumar por la ventana de un vehículo, ya estén encendidos o apagados.
- Engrase las ruedas de los remolques, inspeccione las llantas y asegúrese de que las cadenas de seguridad no toquen el suelo.
- Los motores de combustión interna en vehículos para fuera de la carretera requieren un supresor de chispas aprobado por el gobierno federal.
- Inspeccione y limpie el supresor de chispas.
- Lleve en su vehículo o OHV/ ATV una pala y un extinguidor de incendios.
- Nunca juegue con fósforos, encendedores, líquidos inflamables ni fuego.
- Enseñe a sus amigos sobre la prevención de incendios.
- Conozca las reglas de su condado relativas a la quema de basura afuera y nunca quemar basura de forma ilegal.
- Inspeccione su lugar de campamento cuando se vaya para asegurar que la hoguera esté apagada.
- Nunca saque palitos encendidos de una hoguera.
- Nunca use ningún tipo de fuegos artificiales en climas secos.
- Almacene los líquidos inflamables en envases debidamente ventilados, en un lugar alto y fuera del alcance de los niños.