**Días de calor extremo**

En Massachusetts está aumentando el número de días de verano con temperaturas superiores a 90 °F. Esto provoca más enfermedades relacionadas con el calor y puede repercutir en enfermedades crónicas como las respiratorias, cardiovasculares y renales.

El calor y la humedad pueden hacer que nuestro cuerpo sienta más calor y transpire más. Esto puede provocar deshidratación, calambres musculares y fatiga. Otros riesgos para la salud son el agotamiento por calor y el golpe de calor, con síntomas que van desde el malestar y la falta de energía hasta los mareos y desmayos.

**¿Quiénes corren mayor riesgo?**

Algunas personas pueden correr más riesgo durante un episodio de calor extremo debido a su lugar de residencia, su acceso a la información oficial del gobierno, la disponibilidad de recursos para prepararse y responder, y si ya tienen problemas de salud. Entre ellas se encuentran:

* Niños menores de 5 años y adultos mayores de 65 años
* Personas embarazadas
* Personas que trabajan o hacen ejercicio al aire libre
* Personas de color debido al racismo sistémico
* Personas que hablan poco o nada de inglés, y que pueden no recibir mensajes de emergencia en su lengua materna
* Personas que viven solas
* Personas sin aire acondicionado
* Personas con afecciones médicas como diabetes, enfermedades cardiovasculares, enfermedades renales y enfermedades mentales
* Personas con discapacidad

**¿Qué podemos hacer al respecto?**

* Permanezca en lugares cerrados y protegidos del sol
* Manténgase hidratado: beba más líquidos (agua o bebidas sustitutivas de electrolitos) de lo habitual, incluso si no tiene sed. Evite las bebidas con alcohol, cafeína y azúcar
* Use ropa liviana, holgada y de colores claros cuando esté al aire libre
* Cubra las ventanas que reciben el sol de la mañana o de la tarde con persianas, cortinas o una manta
* Llame al 2-1-1 para encontrar los centros de refrigeración más cercanos. Estos pueden incluir una biblioteca local o un centro comunitario, u otro edificio gubernamental
* Regístrese para recibir alertas meteorológicas y cree un plan de emergencia por calor  [como este](https://www.mass.gov/info-details/make-a-family-emergency-plan)
* Pregúntele a su médico cómo tomar sus medicamentos cuando hace mucho calor
* Organice controles de bienestar, como pedirle a un amigo, vecino o familiar que lo llame o lo visite varias veces al día
* Prevea posibles cortes de suministro si necesita electricidad para equipo médico o medicamentos

**Obtenga más información en:** [**www.mass.gov/ClimateAndHealth**](http://www.mass.gov/ClimateAndHealth)

**Bureau of Climate and Environmental Health - Environmental Toxicology Program**

**Massachusetts Department of Public Health - 250 Washington Street, Boston, MA 02108**

**Teléfono: 617-624-5757 |** **DPHToxicology@state.ma.us**

[**http://www.mass.gov/dph/environmental\_health**](http://www.mass.gov/dph/environmental_health)