



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



Días de calor extremo

- 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](#)
- 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