

## ¿El calor es un problema en Hawái'i?

Sí. En la última década, el número medio de días calurosos y húmedos y de noches muy cálidas aumentó más del doble debido al cambio climático, y se prevé que aumente aún más.

## ¿Qué son las enfermedades causadas por el calor?

Las enfermedades causadas por el calor surgen cuando el cuerpo se calienta demasiado y no puede enfriarse adecuadamente.

## No es sólo el calor lo que afecta la salud, sino también la humedad.

Hawái'i tiene una de las tasas anuales de humedad relativa media más altas del país.

Cuando hay demasiada humedad, el cuerpo tiene más dificultades para enfriarse, lo que puede provocar enfermedades causadas por el calor.



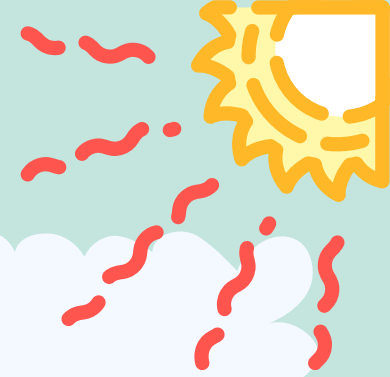
¡Comparta la información de este folleto con sus amigos y vecinos!

# MANTENGÁMONOS FRESCOS ESTE VERANO

¡Síguenos en @hawaiidoh para ver novedades sobre las enfermedades provocadas por el calor en Hawái este verano!



Encontrará más recursos sobre las enfermedades causadas por el calor, el calor extremo y cómo prepararse en [www.heat.gov](http://www.heat.gov)



## Consejos para protegerse del calor

Presentado por:



## ¿QUIÉNES SON MÁS VULNERABLES A LAS ENFERMEDADES PROVOCADAS POR EL CALOR?

Las enfermedades provocadas por el calor pueden afectarnos a todos, pero son más peligrosas para algunas personas en particular.



Adultos mayores



Personas con discapacidad



Personas con enfermedades preexistentes



Personas que trabajan al aire libre y agricultoras



Niños



Personas embarazadas



Personas sin hogar



Personas con sobrepeso y obesidad



Personas no acostumbradas a estas condiciones climáticas

## SÍNTOMAS DE ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL CALOR Y QUÉ HACER

### Agotamiento por calor

- Desmayos o mareos
- Náuseas
- Debilitamiento
- Calambres musculares
- Piel fría y húmeda
- Sudoración excesiva

#### ¿Qué debo hacer?

Trasládese a una zona fresca, beba agua a sorbos, aflójese la ropa y busque atención médica si los síntomas persisten.



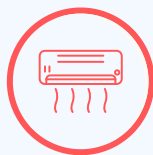
### Golpe de calor

- Confusión
- Mareos
- Pérdida del conocimiento
- Dolor de cabeza intenso
- Piel seca y caliente
- Falta de sudoración

#### ¿Qué debo hacer?

Llame al 911, aflójese la ropa, transládese a una zona fresca, beba agua a sorbos si puede y enfríe la piel con agua y bolsas de hielo.

## CÓMO EVITAR LAS ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL CALOR



Manténgase fresco con ventiladores o espacios con aire acondicionado y a la sombra



Beba mucha agua



Llama a las vecinas con alto riesgo de enfermedad por calor



Use ropa ligera y holgada



Lleve sombrero o paraguas al aire libre



No se exponga al sol