

Plan para el Calor de Metro Health

El calor veraniego en San Antonio puede causar más que incomodidad para algunos individuos. El calor excesivo puede causar una amenaza a la salud pública, con graves efectos adversos a la salud, o inclusive la muerte.

Reconociendo estas amenazas, el Distrito Metropolitano de Salud de San Antonio, en conjunto con la Oficina de Manejo de Emergencias de San Antonio, el Condado de Bexar County y el Servicio Nacional Climático, desarrollo un plan de acción para incrementar concientización en el publico acerca del calor excesivo y reducir los riesgos de salud durante periodos de calor excesivo.

El plan para el calor incluye los siguientes niveles para describir las condiciones climáticas con calor excesivo, identifica los riesgos asociados con temperaturas elevadas y explica posible repercusiones:

Condiciones de Calor	Efectos a la Salud	Acciones a Tomar
Condiciones climáticas normales	Fatiga es posible, después de exposición prolongada.	Metro Health lleva a cabo campañas de concientización sobre el plan de calor para informar al público de los riesgos y técnicas de prevención para prepararse contra condiciones de calor extremo.
Metro Health declarara un “Pronostico de Calor” cuando las temperaturas alcancen 100°F o más, o cuando se espera que la sensación térmica alcance el rango de entre 90°F a 108°F por dos días consecutivos.	Insolación, calambres de calor o agotamiento por calor son posibles con exposición prolongada.	Los hospitales comienzan a monitorear pasivamente para reportar enfermedades de calor a Metro Health.
Metro Health declarara un “Aviso de Calor” cuando la sensación térmica durante el día es mayor a 108°F o la temperatura ambiental es mayor a 103°F.	Insolación, calambres de calor o agotamiento por calor son probables y golpes de calor son posibles con exposición prolongada.	Se proporcionara al público información acerca de lugares con refrigeración para refrescarse.
Cuando la sensación térmica alcance 113°F o más o cuando la temperatura ambiental suba a más de 105 °F Metro Health concluirá que se ha excedido los niveles de un “Alerta de Calor” y declarara un “Alerta de Calor Excesivo.”	Calor, insolación altamente probable con exposición continua.	La disponibilidad y horarios de refugios y lugares públicos con refrigeración se ajustaran en base a la demanda. Refugios para pasar la noche incluye: Haven for Hope Refugios diurnos: malls locales, bibliotecas públicas, sitios de nutrición para ancianos, centros de educación y desarrollo, gimnasios públicos y piscinas.

Recursos Comunitarios durante Días de Calor Excesivo

Organización	Teléfono	Detalles
City Public Service (CPS) Línea de servicio al consumidor	210-353-2222	Asistencia financiera con sus cuentas de electricidad.
Bexar County Depto. De Recursos Comunitarios	210-335-6770	Asistencia con sus cuentas de empresas de servicios públicos Programa de crisis de energía
San Antonio Water System (SAWS)	210-704-7297	Asistencia financiera con sus cuentas de agua
City of San Antonio Centro para Familias Trabajadoras	210-207-7830	Asistencia financiera
Humane Society San Antonio	210-226-7461	Consejos para sus mascotas
City of San Antonio Servicios de Cuidado de Animales 4710 State Highway 151, San Antonio, 78227	210-207-4PET	Consejos para sus mascotas
City of San Antonio Línea de ayuda 311	3-1-1	Reportar crueldad a los animales
City of San Antonio Depto. de Recursos Humanos 106 S. St. Mary's, 7mo piso San Antonio, 78205	210-207-7172	Información acerca de servicios para las personas de la tercera edad
211 Texas/Línea de ayuda de United Way	2-1-1	Pedir un ventilador portable, PROJECT COOL
Alamo Service Connection Agencia del Area de Bexar para la Vejez	210-477-3275	Campana de Cool Neighbor – Cartel para la puerta y termómetro explicando los índices y síntomas relacionados con insolación y golpes de calor. Información y recomendaciones para personas de la tercera edad de más de 60 años de edad para ayuda financiera con cuentas de servicio público y programas de adaptación climática de hogares.

Como Prevenir Golpes de Calor

Cuando la sensación térmica sube, lo mejor es quedarse en un ambiente con aire acondicionado. Si va a pasar tiempo afuera, usted puede prevenir los golpes de calor siguiendo los siguientes consejos:

- Use ropa liviana y suelta, y un sombrero ancho.
- Use un protector solar con factor de protección (SPF) de 30 o mayor

- Beba más líquidos. Para prevenir la deshidratación, se recomienda beber por lo menos ocho vasos de agua, jugo de frutas o vegetales por día. Dado que los golpes de calor pueden resultar por una falta de sodio, se puede reemplazar el agua por una bebida llena de electrolitos para deportistas durante periodos de calor y humedad extrema.
- Tome precauciones adicionales al ejercitar o trabajar afuera. La recomendación general es beber 24 onzas de líquido dos horas antes de ejercitar, y beba otras 8 onzas de agua o bebida para deportistas antes de empezar a ejercitar. Durante el ejercicio, debería consumir otras 8 onzas de agua cada 20 minutos, aunque no tenga sed.
- Reprograme o cancele actividades afuera. Si es posible, cambie el horario de actividades afuera a las horas más frescas del día, a la mañana temprano o después del atardecer.

Otras estrategias para prevenir los golpes de calor incluyen:

- Monitorear el color de su orina. Un color más oscuro es un signo de deshidratación. Asegúrese de beber suficiente líquidos para mantener un color de orina bastante claro.
- Mida su peso antes y después de la actividad física. Monitorear cuanto peso ha perdido por perdido de líquidos lo ayudara a determinar cuanta cantidad de líquidos debe beber.

Evite bebidas con cafeína o alcohol, porque ambas sustancias pueden causarle que pierda más líquidos y empeorar los golpes de calor. Adicionalmente, no tome tabletas de sal a menos que su doctor lo haya indicado. La manera más fácil y segura de reemplazar sal y otros electrolitos durante olas de calor es beber jugo de frutas o bebidas para deportistas.

Pregúntele a su doctor antes de incrementar el consumo de líquidos si usted tiene epilepsia o enfermedad del corazón, riñón, o hígado; sigue una dieta restringiendo líquidos o tiene problemas con retención de líquidos.

Si usted vive en un departamento o casa sin ventiladores o aire acondicionado, intente pasar por lo menos dos horas al día, preferiblemente durante las horas más calurosas, en un ambiente con aire acondicionado. En casa, corra las cortinas, persianas o toldos durante las horas más calurosas del día, y abra las ventanas durante la noche en dos lados de su edificio para causar ventilación.

Para la ubicación de los centros con aire acondicionado haga clic en el siguiente enlace:

<http://www.saoemppare.com/BeInformed/NaturalDisasters/Heat/CoolingCenters>