



CALOR EXTREMO / OLA DE CALOR

Tenga en cuenta que los mensajes básicos se incluyen en la sección anterior: Mensajes clave para todos los riesgos de la casa y para la planificación familiar en caso de desastre. También se dispone de mensajes separados en referencia a otros peligros en concreto.

Una ola de calor es un periodo prolongado de altas temperaturas y a menudo humedad alta que causa modificaciones temporales en los modos de vida y puede acarrear efectos adversos en la salud de la población afectada. La Organización Mundial Meteorológica (OMM) define ola de calor como un período durante el cual las máximas temperaturas diarias exceden, durante más de 5 días consecutivos, 9 grados Fahrenheit o 5 grados Celsius el máximo de la temperatura normal, definiéndose el período normal como 1961-1990. Como consecuencia del calentamiento global, se prevé que la frecuencia, la duración y la severidad de las olas de calor incrementen en la mayor parte del mundo. El impacto en la salud de las personas, las economías regionales y los ecosistemas podría ser significativo.

Desde 1950, el número de incidencias provocadas por las olas de calor han aumentado en todo el mundo

y la duración de estas se ha hecho más larga. Las olas de calor afectan incluso a las poblaciones que en otros casos eran tolerantes al calor. Por ejemplo, en 2015 se informaron casos en los que hubo más de 1.100 muertes por toda India, fue excepcionalmente caluroso en Marruecos, Portugal y España (mayo) y por el resto de Europa (junio-julio). En el último caso, los científicos dijeron que era prácticamente seguro que el cambio climático aumentara la probabilidad de esta particular ola de calor.³

El calor extremo puede llevar a las personas a sufrir una conmoción, a deshidratarse, a desarrollar una enfermedad grave causada por el calor y un empeoramiento de las enfermedades crónicas cardiovasculares y respiratorias. Las Sociedades Nacionales pueden proporcionar simples medidas de preparación frente al calor señaladas a continuación:

Recursos para más información: Medidas simples para combatir el cambio climático. Ginebra: IFRC, 2016.

³ climatecentre.org/news/616/ifrc-science-partners-european-heatwave-exacerbated-by-climate-change



Evaluación y planificación

Mensajes clave	Información específica sobre el contexto
<p>Conozca las partes más vulnerables de su zona frente al calor extremo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Infórmese sobre los riesgos y las posibles consecuencias que el calor extremo puede ocasionar en su localidad. • Averigüe los canales de comunicación que adviertan con antelación los días más calurosos en su región.
<p>Esté al tanto de las medidas de protección y refugio más cercanas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tenga en cuenta la sombra que los árboles pueden proporcionar. • Busque los lugares de sombra en las ciudades, tales como escaparates, puestos de tráfico, etc. • Trabaje junto con su comunidad para identificar los lugares donde acudir para refrescarse durante el calor y los apagones.
<p>Conozca y cree conciencia sobre los peligros de las olas de calor</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Planifique cómo cambiar y adaptar actividades esenciales durante la ola de calor para evitar una exposición directa a la luz solar. • Detectar los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor, conocer el tratamiento conveniente y dónde encontrar atención médica. • Sea consciente si es parte de un grupo potencialmente afectado.
<p>Conozca los lugares de asistencia médica más cercanos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Los hospitales y los centros de salud pueden ofrecer hielo, agua fresca y otras ayudas.
<p>Prepare los mecanismos de alerta dentro de su comunidad</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Involucre a los jóvenes y voluntarios para que apoyen a las comunidades con atención y actividades adicionales. • Instruya a los profesionales sanitarios y a los miembros de la comunidad sobre los riesgos específicos de las olas de calor y prepárelos para que respondan rápidamente.



Reducir los riesgos: físicos o medioambientales

Mensajes clave	Información específica sobre el contexto
Prepare las herramientas necesarias para construir estructuras temporales que proporcionen fresco y sombra	<ul style="list-style-type: none"> La construcción de áreas más frescas y con sombra es mucho más difícil durante el calor intenso; su preparación en un tiempo de menos calor puede facilitar la tarea.
Proteja el espacio donde vive	<ul style="list-style-type: none"> Mantenga las habitaciones más frescas usando sombra o material reflectante fuera de las ventanas. Si no es posible, ponga cortinas de colores claros y manténgalas cerradas (las persianas metálicas o las cortinas oscuras pueden dar más calor en la habitación). Procure que su casa tenga aire acondicionado, si es posible.
Adapte sus hábitos de alimentación y bebida para estar hidratado	<ul style="list-style-type: none"> Planifique con antelación para asegurarse de que tiene provisiones suficientes, tales como comida, agua y cualquier medicamento que necesite. Ingiera pequeñas cantidades de comidas, pero con más frecuencia. Beba, incluso si no tiene sed. Tenga localizados los puntos de agua potable en su comunidad para saber dónde puede rehidratarse.
Modifique sus rutinas diarias	<ul style="list-style-type: none"> Intente evitar hacer deporte y ejercicio excesivo o trabajar durante las horas punta del día.



Prepárese para reaccionar: desarrolle habilidades y almacene provisiones

Mensajes clave	Información específica sobre el contexto
Manténgase informado: vigile el tiempo meteorológico, escuche la radio y siga las instrucciones	<ul style="list-style-type: none"> • Vigile el clima atentamente para ver si en su zona se esperan condiciones climáticas de calor extremo, o si existe precaución o alerta por una ola de calor (normalmente habrá varios días de espera).
Evite la exposición directa al sol.	<ul style="list-style-type: none"> • Procure no ponerse al sol, especialmente durante las horas punta. • Si se encuentra fuera durante las horas punta, camine por la sombra y cúbrase la cabeza con un sombrero de ala ancha, una sombrilla o un turbante. • Utilice protección solar/pantalla solar con un factor alto de protección contra los rayos UVA/UVB.
Protéjase con ropa adecuada	<ul style="list-style-type: none"> • Use ropa holgada, ligera y de colores claros. • Evite ponerse colores oscuros, puesto que absorben el calor.
Manténgase hidratado	<ul style="list-style-type: none"> • Siempre lleve consigo una botella de agua. • Ayude a los demás: reparta agua durante los eventos, los atascos o a gente que corra algún riesgo. • Recuerde a las personas mayores, que no sienten el estímulo de la sed, que beban de forma regular (ofrézcales más agua o sopa). Una persona debería beber, al menos, 2 litros de agua al día. • Evite las bebidas alcohólicas, ingerir demasiado dulce y/o bebidas frías, puesto que pueden producir dolor de barriga.

<p>Conozca los síntomas de las enfermedades causadas por el calor</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Busque atención médica si los síntomas como dificultad respiratoria, dolor en el pecho, confusión, debilidad, mareo o calambres continúan o empeoran. • Se necesita atención médica si los calambres producidos por el calor duran más de una hora. • Descanse inmediatamente en un lugar fresco si tiene espasmos musculares dolorosos y beba soluciones orales que contengan electrolitos para rehidratarse. • Cancele actividades agotadoras que haya planeado o pospóngalas para las horas del día con menos calor.
<p>Póngase en contacto con sus compañeros</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ponga en marcha un sistema de amigos cuando trabaje con un calor extremo y acérquese a aquellos que están en riesgo o son más vulnerables.
<p>Esté pendiente de la gente y de los animales que estén en riesgo cerca de usted</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Compruebe que los familiares, amigos y vecinos que no tienen aire acondicionado, o que pasan mucho tiempo solos o que son más propensos a verse afectados por el calor se encuentren bien. • Controle periódicamente a sus animales para asegurarse que no estén sufriendo por el calor. • Promueva la solidaridad y pida a las personas que apoyen proactivamente a los ancianos y a los enfermos crónicos durante el período de máximo calor (familia, vecinos, amigos). • No deje nunca a un animal dentro de un vehículo en un día caluroso.
<p>Refrésquese</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tome bebidas frías y evite tomar alcohol, cafeína o bebidas calientes en exceso. • Coma comida fría, particularmente aquella que contenga mucha agua. • Dúchese con agua fresca. • Mantenga las cortinas o las persianas cerradas en el interior. • Utilice el aire acondicionado o los ventiladores si la temperatura de afuera está por encima de los 95 grados Fahrenheit (35 grados Celsius) con humedad alta. • Póngase un paño húmedo en la parte de atrás de su cuello.