

El calor y la humedad excesivos pueden causar complicaciones médicas, especialmente durante un tiempo prolongado, e incluso la muerte. De hecho, es la causa de muerte número uno relacionada con el clima en los Estados Unidos en las últimas tres décadas.

El CDPH reconoce que el calor excesivo afecta a ciertas personas y poblaciones de forma diferente y se debe prestar especial atención a los miembros más vulnerables de la sociedad.

¿Quiénes son las poblaciones más expuestas a enfermedades y muertes relacionadas con el calor?

- Adultos mayores
- Niños
- Embarazadas
- Personas que no tienen aire acondicionado o los medios para pagarlo
- Trabajadores al aire libre y personal de emergencias
- Personas con enfermedades ya existentes como enfermedad del corazón, diabetes y enfermedad mental
- Personas sin hogar
- Personas con discapacidades
- Personas con equipo médico y de asistencia que dependen de la electricidad

¿Cuáles son las señales de agotamiento por calor y golpe de calor?

| AGOTAMIENTO POR CALOR | GOLPE DE CALOR |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Sudoración excesiva • Pulso rápido • Náuseas o vómito • Calambres musculares • Cansancio o debilidad • Mareos • Dolor de cabeza • Desmayos (perder el conocimiento) | <p>Todas las señales de agotamiento por calor; MÁS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Temperatura corporal alta (104 °F o mayor) • Síntomas neurológicos, incluyendo: <ul style="list-style-type: none"> » Confusión » Dificultad para hablar » Convulsiones » Pérdida de la conciencia/coma • Puede tener falta de sudoración |



¿Cómo puedo mantenerme a salvo o ayudar a mis seres queridos a mantenerse a salvo durante el calor extremo?

- Manténgase hidratado. Beba mucha agua y evite el alcohol, la caféina y las sodas.
- Limite las actividades en el exterior y quédese en el interior. Si no tiene aire acondicionado, mantenga las cortinas y persianas cerradas, pero las ventanas ligeramente abiertas para que circule el aire.
- Aplíquese protector solar y use ropa holgada, ligera y de algodón y sombreros de ala si debe pasar tiempo en el exterior.
- Tome baños y duchas frescos.
- No deje a nadie (incluyendo mascotas) en un auto estacionado, ni siquiera por algunos minutos.
- Mantenga las luces eléctricas apagadas o disminúyalas.
- Minimice el uso de su horno y estufa.
- Vigile a sus familiares y vecinos, incluyendo durante las horas de la tarde y la noche.
- Asegúrese de que alguien de su confianza tenga una llave extra de su casa para emergencias y así saber cómo está.
- Asegure el acceso a medicamentos con receta, oxígeno y dispositivos médicos con anticipación para evitar tener que salir durante una onda de calor.

¿Qué debo hacer si alguien cercano está teniendo síntomas de una emergencia médica relacionada con el calor?

- Si está alerta y despierto, haga que beba agua fría o hielo lentamente para rehidratarse.
- Si está teniendo síntomas neurológicos como confusión o pérdida de la conciencia, llame al 911 y busque un lugar seguro y fresco en el interior de inmediato.
- Si está vomitando, desmayado o los síntomas empeoran o duran más de una hora, busque atención médica inmediatamente.
- Si no puede comunicarse con alguien, solicite una revisión de bienestar descargando la aplicación CHI311, visitando 311.chicago.gov o llamando al 311.



¿Dónde puedo ir para mantenerme seguro durante el calor extremo?

- Centros de enfriamiento, bibliotecas e instalaciones de parques de la ciudad
- Cualquier otro lugar público en el interior con aire acondicionado
- La casa de un amigo o familiar que tenga aire acondicionado

¿Qué hace el CDPH para tratar el calor extremo?

El CDPH, junto con el Departamento del Medio Ambiente (Department of Environment), Northwestern University Buffett Institute for Global Affairs Defusing Disasters Working Group, hizo Heat Watch 2023, el proyecto de mapas de las islas de calor urbano Heat Watch de NOAA, el 28 de julio de 2023. Aunque solo fue el panorama de un día, Heat Watch 2023 reafirmó lo que se sospechaba y se sabía: los efectos del calor no siempre se sienten igual en toda la Ciudad.

Mediante nuestra continua colaboración con Defusing Disasters Working Group y otros socios comunitarios, el CDPH ahora está pasando a la siguiente fase de trabajo para desarrollar un índice de vulnerabilidad al calor impulsado por la comunidad y según la salud pública, que nos permitirá identificar las comunidades que son vulnerables al calor e informar dónde priorizamos y asignamos los recursos.

Recursos

[Chicago Cooling Centers and Facilities](#)

[Heat Watch 2023](#)

[Northwestern University Buffett Institute for Global Affairs Defusing Disasters Working Group](#)