



Olas de Calor y Salud

¿Qué es el calor extremo?

Un episodio de calor extremo se produce cuando las temperaturas son significativamente más altas de lo normal.

¿Qué es una isla de calor urbana?

Barrios urbanos que se enfrentan a temperaturas más elevadas.

¿Qué contribuye a las islas de calor urbanas?

Cemento, tráfico, carreteras, estacionamientos, menos árboles, más edificios.

Efectos Del Calor Extremo En La Salud



Provoca problemas respiratorios, insolación, cansancio, dolores de cabeza y náuseas.



Deshidratación: no hay suficiente líquido en el cuerpo para que funcione correctamente.



Aumenta el riesgo de parto prematuro (bebés que nacen antes de tiempo)



Dificultad para dormir bien, lo que conduce a una mala calidad del sueño.



Estrés en el órgano cardíaco









Aumenta el riesgo de enfermedad mental

¿Quién Corre Más Riesgo?



¿Cómo Puede Actuar?

- 1** Beber unos 2-3 litros de agua a lo largo del día 
- 2** Limite el ejercicio y la actividad cuando haga más calor (11 AM - 5 PM) 
- 3** Utilice el aire acondicionado o el ventilador 
- 4** Disponer de un "sistema de amigos" para controlar a las personas que necesitan ayuda adicional en la comunidad. 
- 5** Asociarse con grupos que quieran crear más protecciones para la comunidad y el medio ambiente, como más áreas verdes y el establecimiento de reglas sobre contaminación. 
- 6** Asociarse con grupos comunitarios para plantar árboles, desarrollar planes de acción contra el calor, sistemas de alerta y planes a largo plazo para disminuir las olas de calor. 

Recursos Comunitarios

Compruebe aquí la calidad del aire:



Aire Aplicación Visual:



El Tiempo:



Environmental Health Centers
Infographic: Janelle Vidal, USC
NIH (2P30ES007048 and ACE-EH
6922-06-CH-S003)

<https://envhealthcenters.usc.edu/>

@USCEHC

@USCEnviroHealth