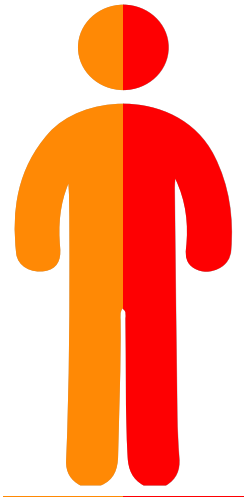
# Prevenir la insolación

## Protegerse a sí mismo y proteger a otros

- La insolación puede afectarnos a todos, sobre todo a las poblaciones vulnerables.
- El agotamiento por calor y los golpes de calor son peligrosos y a veces son mortales

**Es necesario estar atento a los signos de insolación para poder tomar medidas para ayudarse a sí mismo y ayudar a otros. Es importante aprender a reconocer cuáles son los signos de advertencia, como los calambres por calor, agotamiento por calor y otros signos como los que nombramos a continuación.**

### Tipos de insolación



| Signos de agotamiento por calor | Signos de un golpe de calor |
|---|---|
| Exceso de sudor | Temperatura corporal muy alta |
| Dolor de cabeza | Piel enrojecida, caliente y seca (sin sudor) |
| Debilidad | Pulso fuerte y acelerado |
| Exceso de cansancio | Dolor de cabeza |
| Mareo | Mareo |
| Náusea o vómitos | Náusea |
| Calambres musculares | Confusión, pérdida del conocimiento |

### Cómo responder al agotamiento por calor

- Trasladar a la persona a un lugar fresco
- Aflojar la ropa
- Aplicar paños fríos en el cuerpo o darle un baño de agua fría
- Darle agua fría para beber

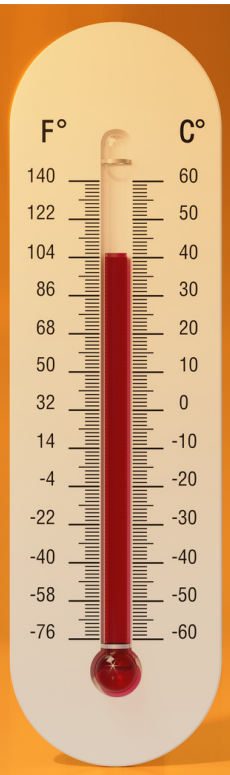
**Buscar atención médica inmediatamente, si se presentan cualquiera de los siguientes síntomas:**

- La persona vomita o no puede beber
- Los síntomas empeoran
- Los síntomas duran más de una hora

### Cómo responder a un golpe de calor

**Buscar de inmediato atención medica**
**Llamar sin demora al 9-1-1**

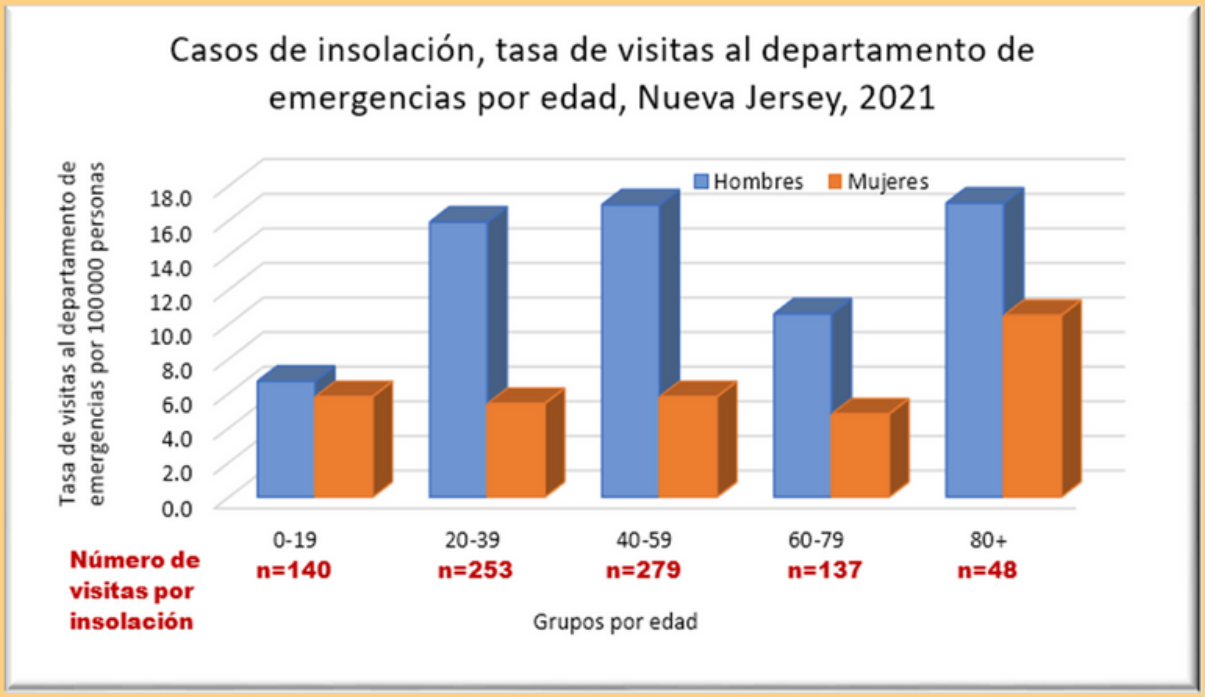
- Trasladar a la persona a un lugar más fresco
- Ayudar a bajar la temperatura corporal con paños fríos o baño frio




## Quiénes están más propensos a la insolación?

- Mayores de 65 años
- Trabajadores al aire libre
- Bebés y niños
- Personas que viven solas
- Personas sin aire acondicionado
- Personas con una afección crónica (p. ej., diabetes, enfermedad cardiovascular y enfermedad respiratoria)
- Personas que toman ciertos medicamentos

## Desglose por sexo y edad de las 857 personas que acudieron al departmento de emergencias en NJ en 2021



# Medidas a tomar para prevenir la insolación

**Hay que tener cuidado con el calor en los automóviles.** Es importante nunca dejar solos en un automóvil estacionado, a los niños, personas con discapacidad, ancianos o mascotas, incluso si es solo por poco tiempo. En un día de 27 °C (80 °F), la temperatura en el interior del automóvil puede alcanzar los 38 °C (100 °F) en menos de 10 minutos.

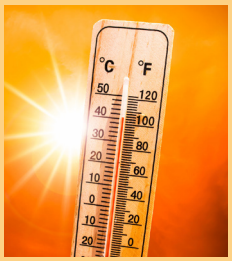
**Es importante nunca dejar niños, personas con discapacidad y mascotas en automóviles**

- En solo **dos minutos** las temperaturas en el interior del automóvil pueden llegar a ser peligrosas.
- Incluso las personas muy cuidadosas y atentas pueden olvidar de que haya un niño o una mascota dentro del vehículo. Es importante siempre verificar que los niños y las mascotas estén fuera del automóvil antes de cerrarlo con seguro y marcharse.
- Es importante enseñar a los niños que es peligroso jugar en los automóviles. Las llaves deben guardarse fuera del alcance de los niños.
- Se recomienda dejar en casa las mascotas siempre que sea posible.

**La temperatura corporal de los niños sube cinco veces más rápido que la de las personas adulta.**

**Es importante nunca dejar en un auto estacionado a un bebé, niño o mascota.**

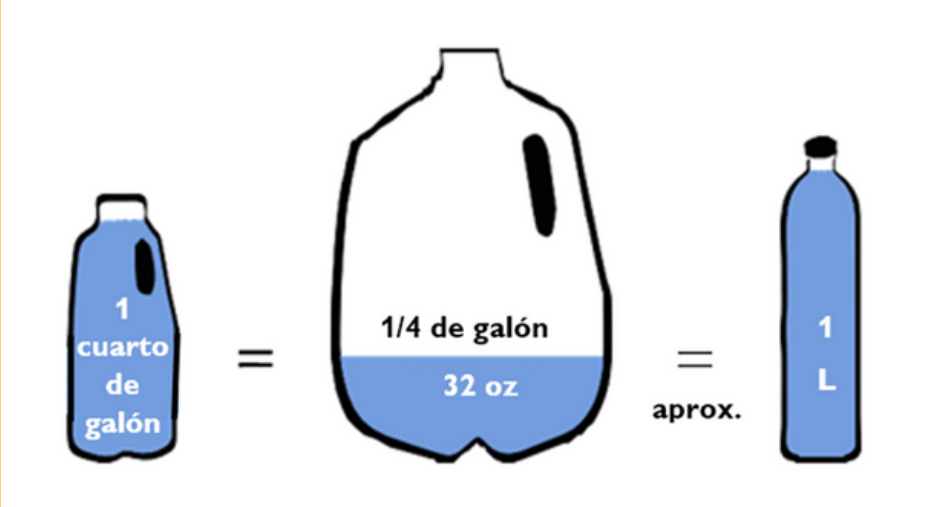
**Deben evitarse las horas más calurosas del día**. Las actividades al aire libre deben programarse con cuidado para evitar las horas pico del día. Se recomienda usar ropa ligera, suelta y de colores claros, y descansar con frecuencia en espacios climatizados. Debe evitarse la luz solar directa.




**Es importante estar pendientes de nuestros seres queridos y nuestros vecinos.** En caso de un evento de calor extremo, se recomienda verificar que los vecinos y seres queridos estén bien, y buscar signos de insolación, sobre todo si la persona es de edad avanzada o vive sola.

Las personas sin aire acondicionado o de poblaciones vulnerables deben llamar al **NJ 2-1-1** o consultar www.nj211.org/nj-cooling-centers para obtener información sobre los centros de enfriamiento, o pueden acudir a la Oficina de Gestión de Emergencias en el condado en que viven.

**Es importante mantenerse hidratado**. Se recomienda beber más agua de lo normal y tomar líquidos antes de tener sed. Deben evitarse el alcohol y los líquidos con alto contenido de azúcar o cafeína. También es importante ingerir de forma regular comidas que repongan la sal que se ha perdido por el sudor. Si hay que trabajar o realizar actividades en el calor, debe tomarse casi un litro (cuarto de galón) de agua por hora.




**Es importante mantenerse informado**. Se recomienda suscribirse a un servicio de alertas de texto o correo electrónico para recibir avisos del condado o de la oficina de gestión de emergencias a nivel local. Debe prestar atención al pronóstico del tiempo cuando haga calor o se declare un estado de emergencia por el calor. Muchas aplicaciones de celular para el pronóstico del tiempo transmiten información sobre los avisos de calor emitidos por el Servicio Nacional de Meteorología (NWS).

## Debe protegerse a sí mismo y proteger a sus empleados si trabajan al aire libre.

**Para los trabajadores al aire libre.** Se recomienda consultar el sitio web sobre el estrés térmico del Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH), que forma parte de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), en www.cdc.gov/niosh/topics/heatstress/default.htm para obtener medidas y recomendaciones integrales para poder proteger a los trabajadores de la insolación. Puede encontrar medidas adicionales para protegerse a sí mismo visitando bit.ly/NIOSH_HeatStress y bit.ly/OSHA_HeatStress.

## Otros recursos disponibles

- Asociación Médica Veterinaria Estadounidense (AVMA, por sus siglas en inglés), Pets in Vehicles: bit.ly/AVMA-pets-in-cars
- Academia Estadounidense de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés), Prevent Child Deaths in Hot Cars: bit.ly/PreventChildDeathsinHotCars
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), Signos y síntomas de advertencia de enfermedades relacionadas con el calor: www.cdc.gov/es/disasters/extremeheat/warning.html
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), El calor extremo, www.cdc.gov/es/disasters/extremeheat/index.html
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), Consejos para prevenir las enfermedades relacionadas con el calor: www.cdc.gov/es/disasters/extremeheat/heattips.html
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), Heat Stress and Hydration: cdc.gov/niosh/mining/userfiles/works/pdfs/2017-126.pdf
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), Cómo proteger del calor extremo a los grupos vulnerables: www.cdc.gov/es/disasters/extremeheat/specificgroups.html
- Seguimiento de la Salud Pública Ambiental de Nueva Jersey (NJ EPHT, por sus siglas en inglés), Climate Page: bit.ly/NJEPHTClimateChange
- Datos para la Evaluación de la Salud en Nueva Jersey (NJ SHAD, por sus siglas en inglés), Health Indicator Report of Hospitalization and Emergency Department Visits for HRI: bit.ly/HRIbyMonth
- Oficina Nacional de Administración Oceánica y Atmosférica (NOAA, por sus siglas en inglés), Keep your pets cool: bit.ly/NWS-Keep-pets-cool
- Servicio Nacional de Meteorología (NWS, por sus siglas en inglés), Children, Pets, and Vehicles: weather.gov/safety/heat-children-pets
- Ready.gov, Calor extremo: www.ready.gov/es/calor-extremo.

División de Epidemiología, Salud Ambiental y Laboral
Servicio de Salud Laboral, Ambiental y del Consumidor
Programa de Vigilancia de la Salud Laboral y Ambiental
nj.gov/health/ceohs

camden county
Making It Better, Together.

NJ Health
New Jersey Department of Health