

## Temperaturas extremas en verano e invierno

### Obtenga más información sobre temas relacionados:

- Peligros en Washington County

Para más información, visite [Take5toSurvive.com](http://Take5toSurvive.com)

### Temperaturas extremas



Los veranos se vuelven cada vez más cálidos en el área metropolitana de Portland. El promedio de días por arriba de 90°F (32°C) grados ha aumentado de 11 días al año a una nueva media de 22 días al año. Y con ello aumentan también las complicaciones a causa del calor.

Cada invierno, más de mil personas a nivel nacional mueren por estar expuestas al frío. El incremento de los accidentes automovilísticos, incendios, caídas y ataques al corazón que ocurren durante este tiempo hacen difícil ignorar las amenazas que acarrea el invierno.

### Conozca la diferencia

Sepa la terminología del Servicio Meteorológico Nacional cuando alerte por clima caluroso o frío.

#### Vigile: prepárese.

Se considera aviso cuando las condiciones tienden al peligro.

#### Advertencia: tome medidas.

Se emite la advertencia de 12 a 24 horas del inicio de temperaturas peligrosas (no al extremo).

#### Alerta: tome medidas.

Se emite una alerta/ alarma de 12 a 24 horas de iniciarse temperaturas de extremo peligro.

### Clima cálido

La temperatura por sí sola no indica qué tanto calor hace. El agravante es la humedad. El Servicio Meteorológico Nacional utiliza un índice práctico donde uno puede ver la candente realidad: [www.weather.gov/safety/heat-index](http://www.weather.gov/safety/heat-index). Quedar

sobreexpuesto al calor causa daños físicos. Abajo se aprecian ciertas afecciones debidas al calor, las más comunes, y cómo tratarlas hasta que llegue la atención médica profesional.

#### Agotamiento por calor

##### Signos y síntomas

- Desmayos o mareos
- Sudor excesivo
- Piel fría, pálida, húmeda y sudada
- Náusea o vómito
- Pulsaciones rápidas y débiles
- Calambres musculares

**Agotamiento por calor:** pase a un lugar más fresco, con aire acondicionado. Beba agua si está plenamente consciente. Tome una ducha fría, compresas frías.

#### La insolación

##### Signos y síntomas

- Dolor de cabeza pulsátil, quizá pierda el conocimiento
- No hay sudoración
- Fiebre mayor de 103°F, piel roja, caliente y seca
- Náusea o vómitos
- Pulsaciones rápidas y fuertes
- **Golpe por calor, llame al 911.** Tome medidas inmediatas para enfriar a la persona hasta que llegue la ayuda médica.



## Consejos para estar a salvo del calor

- Baje el ritmo, evite la actividad física ardua.
- Vista ropa no muy ajustada, de color claro, de material natural y tela transpirable.
- Haga el trabajo más duro durante las horas más frescas del día.
- Descanse más de lo que acostumbrado; dese tiempo para enfriarse y relajarse.
- Beba agua frecuentemente, lo suficiente para no sentir sed.

- No pase mucho tiempo bajo el sol. La piel quemada por ello tarda más en despidir el calor.
- Evite las bebidas alcohólicas, bebidas con cafeína pues acaban con las reservas de agua corporal y no dejan que se enfríe.

Véase Take 5: *Suministros de emergencia...* consejos sobre cómo preparar el auto con provisiones para el calor.

## Fríos extremos

La temperatura por sí sola no determina qué tanto frío hace. Es la velocidad del viento que lo empeora. El Servicio Meteorológico Nacional utiliza un índice práctico donde uno puede ver la gélida realidad: Quedar sobreexpuesto al frío puede causar daños físicos. Abajo se aprecian ciertas afecciones provocadas por el frío, las más comunes, y cómo tratarlas hasta llegar la atención médica.

### Consejos para estar a salvo del frío

- Vista de acuerdo al clima.
- Tómelo con calma. Evite trabajar mucho en el frío.
- Tenga cuidado si recurre a otras formas para calentar o cocinar. Mantenga todo objeto que pueda incendiarse a tres pies del fuego. No caliente la casa con la estufa

de gas o el horno. No utilice parrillas de carbón, gas u hornos de campo dentro de la casa. Todo esto produce gases tóxicos, sin olor, y suelen ser letales.

- Revise el pronóstico del clima antes de salir de viaje, y ajuste su horario para evitar el golpe invernal.
- Conduzca lentamente, incrementemente la distancia entre vehículos; así es más seguro.
- Si la temperatura llega al punto de congelación, 32°F (0°C), es muy peligroso conducir. Véase Take 5: *Suministros de emergencia...* consejos sobre cómo preparar el auto con provisiones para el clima frío.

Véase Take 5: *Suministros de emergencia...* consejos sobre cómo preparar el auto con provisiones para el clima frío.

### Hipotermia

#### Signos y síntomas

- Enrojecimiento o dolor en cualquier área de la piel, puede ser el 1er síntoma de congelación
- Áreas de piel blancas o amarillo-grisáceo.
- Piel extrañamente firme o cerosa.
- Entumecimiento



### Hipotermia

#### Signos y síntomas

##### Adultos

- Temblores, manos temblantes
- Cansancio, somnolencia
- Confusión, pérdida de memoria, dificultad del habla

##### Niños

- Piel fría, color rojo intenso
- Muy poca energía

**Busque atención médica inmediata si la temperatura es menos de 95°F (35°F)**