



Sea un buen amigo:
Cómo prepararse
para el
clima caluroso

El clima caluroso y húmedo no solo es incómodo, también es el tipo de fenómeno meteorológico más letal en la Ciudad de Nueva York. El cambio climático está haciendo que el clima peligrosamente caluroso sea más común y extremo en la Ciudad de Nueva York. Prepárese, manténgase seguro y proteja a los demás siguiendo los consejos de este folleto.

Signos de enfermedad relacionada con el calor

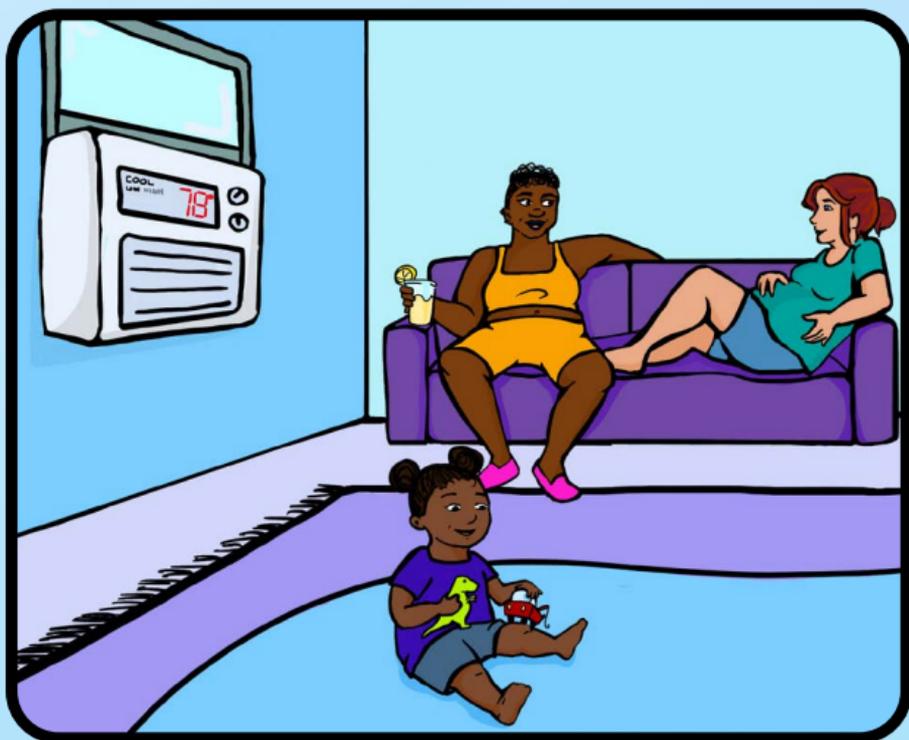
Si usted o alguien que conoce tiene síntomas de enfermedad relacionada con el calor, como insolación o agotamiento, llame al **911** y diríjase a un lugar fresco, quítese el exceso de ropa y beba mucha agua de inmediato:

- Calambres musculares
- Sudoración inusualmente intensa
- Dificultad para respirar
- Mareos
- Dolor de cabeza
- Debilidad
- Náuseas



Personas con mayor riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con el calor

- Personas que no tienen ni utilizan aire acondicionado
- Adultos de 60 años o más
- Personas con enfermedades crónicas, como cardiopatías, enfermedades mentales o cognitivas o diabetes
- Personas que consumen drogas o beben en exceso
- Personas que toman medicamentos que dificultan que su cuerpo se mantenga fresco (como diuréticos y algunos antidepresivos y medicamentos para la presión arterial)
- Personas con movilidad reducida o que no pueden salir de su casa
- Bebés y niños menores de 4 años
- Personas que trabajan al aire libre o en lugares interiores calurosos
- Personas embarazadas
- Neoyorquinos negros y con bajos ingresos (debido a las desigualdades sistémicas que crean disparidades en el acceso a recursos, como vivienda asequible, aire acondicionado y atención de salud)





Cómo mantenerse fresco al aire libre

- Evite la actividad física extenuante (como el ejercicio recreativo y los trabajos manuales pesados).
- Beba suficiente agua, incluso si no tiene sed.
- Evite las bebidas con alcohol, cafeína o azúcar.
- Manténgase en la sombra fuera de la luz solar directa.
- Use ropa liviana y un sombrero para protegerse la cara y la cabeza.
- Use protector solar con SPF 15 o más alto.
- Limite las actividades al aire libre a primera hora de la mañana y a última hora de la tarde, cuando el sol no es tan fuerte.

Si trabaja habitualmente al aire libre, corre un mayor riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con el calor. Haga lo siguiente para reducir su riesgo y el de sus colegas:

- Si se siente débil o mareado, detenga toda actividad y vaya a un lugar fresco.
- Beba agua cada 15 minutos.
- Tome descansos con frecuencia en áreas con sombra o aire acondicionado.
- Use ropa liviana, de colores claros y suelta.
- Evite las bebidas con cafeína o azúcar.



Cómo mantenerse fresco en el interior

- Configure el aire acondicionado a 78 °F (25 °C) o "frío bajo" para su seguridad y comodidad, y para ahorrar dinero. Usar un ventilador o abrir las ventanas no refresca lo suficiente cuando hace mucho calor en el exterior.
- Cierre las persianas y cortinas.
- Intente no utilizar la cocina ni el horno.
- Dúchese o báñese con agua fresca.
- Beba suficiente agua, incluso si no tiene sed.
- Evite las bebidas con alcohol, cafeína o azúcar.

Si no tiene un aire acondicionado, haga lo siguiente:

- Solicite uno gratis a través del Programa de Asistencia Financiera para Gastos de Energía del Hogar en on.nyc.gov/3uQXwMo. Inscríbase en el programa de asistencia financiera de Con Edison para recibir un descuento en sus facturas de servicios públicos en bit.ly/3juNAAs.
- Busque un lugar cercano que tenga aire acondicionado, como la casa de un amigo, un museo o una biblioteca.
- Llame al **311** o visite finder.nyc.gov/coolingcenters para encontrar un centro de enfriamiento cercano en la Ciudad de Nueva York.



Cuando haga mucho calor en el exterior, recuerde **ser un buen amigo**. Contáctese con amigos, familiares, vecinos y colegas para saber si están sanos y salvos.



Para más información, escanee el código QR o visite **nyc.gov/health/heat**.