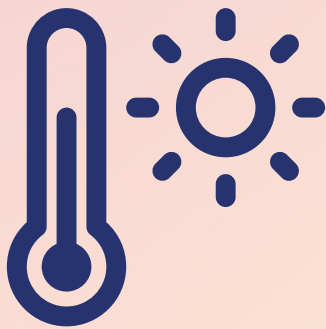


GUÍA SOBRE EL CALOR PARA LOS adultos mayores



El calor extremo es un periodo de temperaturas y humedad inusualmente altas que puede resultar peligroso para la salud. En New Jersey, se anticipa que los episodios de calor extremo sean cada vez más frecuentes y duren más tiempo. Esta guía le ayudará a conocer cómo afecta el calor a las personas con necesidades de salud conductual, además de ofrecerle consejos y recursos para mantenerse a salvo durante las olas de calor.

Los días de calor pueden ser peligrosos para cualquier persona, y especialmente para las personas mayores. Las personas mayores pueden ser más propensas a sufrir problemas de salud relacionados con el calor porque:



Pueden tener dificultades para adaptarse a las temperaturas exteriores



Pueden sufrir aislamiento social o limitaciones en su movilidad

lo que puede dificultarles informarse sobre las condiciones climáticas y pedir ayuda.



Tienen más probabilidades de padecer enfermedades crónicas como:

- Enfermedades cardíacas
- Enfermedades respiratorias
- Asma
- Diabetes



Tienen más probabilidades de tomar medicamentos que pueden alterar la respuesta térmica del cuerpo, como:

- Medicamentos para el corazón
- Estimulantes
- Medicamentos psiquiátricos
- Antihistamínicos
- Ciertos analgésicos

***NOTA: CONSULTE SIEMPRE CON UN PROFESIONAL MÉDICO PARA OBTENER CONSEJOS ESPECÍFICOS PARA SU SITUACIÓN.**

Lista de recursos

2-1-1

New Jersey

NJ 211

NJ 211 pone en contacto a los residentes de New Jersey con los servicios de salud y humanos que necesitan. Entre estos servicios se incluyen la vivienda, los servicios públicos, los ingresos, la alimentación, la salud, los servicios jurídicos, los trastornos por consumo de sustancias y los servicios para niños y familias. Se puede contactar con NJ 211 por teléfono, correo electrónico, chat y texto. La línea de atención está disponible a cualquier hora del día.

Para llamar: marque el 2-1-1

Para contactar por mensaje de texto: texté su código postal al 898-211

Para contactar por correo electrónico: info@nj211.org

Para chatear: visit nj211.org

Chill Out NJ

Centros de enfriamiento

Durante las olas de calor extremo, puede acudir a un centro de enfriamiento para refrescarse. Para obtener una lista actualizada de los centros de enfriamiento más cercanos, llame o envíe un mensaje de texto al NJ 2-1-1, o visite [Chill Out NJ](http://ChillOutNJ.org) para buscar otros lugares en NJ donde refrescarse. También puede acudir a lugares públicos como bibliotecas, centros comunitarios y museos para refrescarse.



Línea directa para la asistencia con la electricidad

La línea directa para la asistencia con la electricidad ayuda a las familias con bajos ingresos de todo New Jersey a hacer frente a las facturas relacionadas con la calefacción y los sistemas de enfriamiento. La línea está disponible del lunes a viernes de 8AM a 8PM.

Número de la línea directa: 1-800-510-3102 o marque el 2-1-1

Para obtener más información sobre la elegibilidad del Programa de Asistencia de Electricidad para Hogares de Bajos Ingresos (LIHEAP, por sus siglas en inglés):

<https://nj211.org/initiative/home-energy-assistance-hotline>

988 | LÍNEA DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO Y CRISIS

988 Línea de prevención del suicidio y crisis

Si usted o un ser querido está pasando por una crisis relacionada con la salud mental o el consumo de sustancias, llame o envíe un mensaje de texto al 9-8-8. Hay asesores calificados a su disposición para ofrecerle apoyo gratuito y confidencial.



Oficina de manejo de emergencias de New Jersey

Para obtener más información sobre emergencias relacionadas con el clima, visite la página web de la Oficina de Manejo de Emergencias de New Jersey: www.ready.nj.gov



NJ Register Ready

Register Ready es el registro de personas con necesidades especiales de New Jersey. Este recurso permite a los residentes con discapacidad compartir información con los servicios de emergencia para recibir una mejor atención en caso de emergencia. Los participantes inscritos pueden recibir notificaciones cuando se ordenen evacuaciones.

Regístrese en línea en: www.registerready.nj.gov

Para ayuda con la registración marque el 2-1-1



NJ Shares

NJ Shares es una organización sin fines de lucro que ofrece ayuda para pagar las facturas de energía, teléfono, internet y agua a personas que cumplan los requisitos de ingresos.

Para obtener más información sobre si cumple los requisitos, visite: www.njshares.org o llame al 866-657-4273



Heat Hub NJ

Heat Hub NJ es el recurso digital del Departamento de Protección Ambiental de New Jersey (NJDEP, por sus siglas en inglés) sobre el calor extremo, que incluye información detallada sobre el calor extremo, la salud y los recursos disponibles

Para más información, visite: <https://heat-hub-new-jersey-njdep.hub.arcgis.com>



Herramienta de seguimiento del riesgo de calor

La herramienta de seguimiento del riesgo de calor de los CDC es un recurso en línea que ofrece previsiones sobre el riesgo de calor y la calidad del aire para la semana siguiente en su zona.

Para utilizar esta herramienta, visite: <https://ephtracking.cdc.gov/Applications/HeatRisk/>

Consulte el folleto "Prevenir las enfermedades relacionadas con el calor", en la página 3, para obtener más información sobre cómo protegerse a sí mismo y a los demás.

Prevenir las enfermedades asociadas al calor (HRI, en inglés) Cúidese y cuide a los demás

Las Enfermedades asociadas al calor pueden impactar a todos, sobre todo a las comunidades más vulnerables. El agotamiento por calor y el golpe de calor son serios y pueden causar la muerte.

Reconocer los Síntomas Tratamiento

Agotamiento por calor

Señales

- Transpiración intensa
- Dolor de cabeza
- Náuseas o arcadas
- calambres en los músculos
- Debilidad
- Fatiga
- Mareo

¿Qué se puede hacer?

- Moverse a un lugar fresco.
- Aflojar la ropa.
- Colóquese paños fríos y húmedos en el cuerpo o tómese un baño frío.
- Beber agua fría.
- Consigue asistencia médica para cualquiera de los siguientes síntomas:
 - Vomitar o no poder tomar agua
 - Los síntomas se agravan
 - Los síntomas persisten por más de una hora

Golpe de calor

Señales

- Temperatura corporal bastante elevada
- Piel roja, caliente y seca (sin sudoración)
- Pulso acelerado y fuerte
- Dolor de cabeza
- Mareo
- Náuseas
- Confusión, desmayo

¿Qué se puede hacer?

- Busca atención médica inmediata. Llama al 9-1-1 de inmediato.
- Moverse a un lugar fresco.
- Bajar la temperatura usando paños fríos o tomando un baño frío.

¿Quiénes están más expuestos a padecer enfermedades vinculadas al calor?

- Personas mayores de 65 años.
- Trabajadores que trabajan al aire libre o en exteriores
- Infantes y niños
- Personas que viven solas
- Personas que no tienen aire acondicionado
- Personas que padecen enfermedades crónicas (como diabetes, enfermedades del corazón y enfermedades respiratorias)
- Personas que utilizan ciertos medicamentos (como diuréticos, algunos antipsicóticos, ciertos antidepresivos y algunos agentes antihipertensivos)

Conozca más sobre las enfermedades vinculadas al calor y cómo cuidarte y cuidar a tus seres queridos. Visita bit.ly/4lpGWrY.

Prevención

Medidas que puedes tomar para prevenir las Enfermedades Asociadas al Calor (HRI, en inglés)

¿Cómo Protegerte?



- **Mantente hidratado.** Bebe más agua de lo normal y antes de sentir sed. Si estás trabajando o haciendo actividades en el calor, intenta beber alrededor de un litro de agua por hora.
- Evita el alcohol o bebidas que contengan grandes cantidades de azúcar y/o cafeína.
- Si necesitas estar al aire libre:
 - Usa ropa ligera, suelta y de tonos claros.
 - Haz pausas frecuentes y en un lugar con aire acondicionado.
 - Evita la luz solar directa.

Revisa los informes del tiempo y considera reprogramar o posponer las actividades al aire libre para otro momento o día cuando las temperaturas sean más agradables.

Si no tienes aire acondicionado o perteneces a una población vulnerable, puedes llamar al NJ 2-1-1 para obtener información sobre los centros con aire acondicionado. También puedes visitar nj211.org/nj-cooling-centers.

Para tu comunidad

Utiliza un sistema de acompañamiento

- Mantente al tanto de tus amigos, vecinos, personas mayores, aquellos con problemas de salud o que toman medicamentos que los hacen más susceptibles al calor extremo. Ayuda a localizar un centro de enfriamiento o acceso a lugares interiores con aire acondicionado para quienes lo necesiten.

Ten cuidado con los carros que están calientes

- Solo se requieren dos minutos para que un carro llegue a temperaturas peligrosas.
- Nunca dejes a bebés, niños, personas con discapacidades, ancianos o mascotas en un carro parqueado.
- Asegúrate siempre de que todos los niños y las mascotas estén fuera del carro antes de cerrarlo y marcharte.
- Enseña a los niños que los carros no son sitios seguros para jugar. Mantén las llaves fuera del alcance de los niños.

Para animales y Mascotas

- Las mascotas experimentan el calor igual que los humanos y también pueden padecer enfermedades vinculadas al calor.
- Sigue estas recomendaciones para cuidar a tu mascota cuando hace calor:
- Nunca dejes a tu mascota en un carro estacionado. Las ventanas rotas no la protegerán de un golpe de calor, ni de algo peor, en esos días calurosos de verano.
- Asegúrate de ofrecer agua fresca y fría cada día en un recipiente que no se vuelque.
- Saca a pasear a tus mascotas por la mañana temprano o por la tarde.
- Evita que tu mascota esté en contacto con el asfalto y el hormigón, ya que pueden calentarse bastante y causar quemaduras graves en las almohadillas de sus patas.
- Siempre asegúrate de que tu mascota tenga sombra y un lugar donde resguardarse para protegerla de las temperaturas extremas.

