

# CALOR EXTREMO

## ¿QUÉ ES CALOR EXTREMO?

Calor Extremo es un término para los días que son mucho más cálidos y húmedos que el promedio.

El Calor Extremo puede causar: Insolación, agotamiento por calor, calambre, bronceado y en unos casos muerte

Estas enfermedades pasan porque el cuerpo no está acostumbrado para el calor tan alto, el cuerpo no se puede refrescarse lo suficiente sudando. Usted puede estar en peligro si vive en un edificio que no tiene un buen sistema de aire acondicionado.

Sombra, especialmente de los árboles es una buena manera para refrescar el cuerpo, porque la sombra está bloqueando el calor del sol.

Se espera que la frecuencia, intensidad y duración de los eventos de calor extremo aumenten como resultado del cambio climático. En las próximas dos décadas, East Palo Alto, Belle Haven y North Fair Oaks tendrán de 11 a 23 días con temperaturas superiores a los 95°.

## ¿QUÉ DEBO HACER CON CALOR EXTREMO?

-Conozca los síntomas de la enfermedad por calor: calambres, dolor de cabeza, náuseas, cansancio, piel seca o mareos.

-Manténgase hidratado y evite las bebidas azucaradas, la comida picante, la cafeína, y el alcohol.

- Manténgase fresco usando ropa ligera de colores claros y estando en áreas sombreadas o con aire acondicionado.

-Revise a sus vecinos especialmente los jóvenes y personas que son mayor de edad.

-Limitar la actividad física durante las horas más calurosas del día (10 am a 3 pm)

- No cobijan a los bebés. No pueden manejar bien el calor porque sus glándulas sudoríparas no están completamente desarrolladas, así que no les pongas mantas o ropa pesadas.

## ¿A QUIEN PUEDES LLAMAR?

-911 si alguien está experimentando una enfermedad de calor  
-El programa Branching Out de Canopy plantará árboles gratis en East Palo Alto, Belle Haven y North Fair Oaks si los residentes los desean. Proporcionarán árboles, seleccionarán las especies adecuadas para su ubicación y ayudarán a mantener el árbol durante los primeros tres años. Puede llamarlos al 650-964-6110 ext. 4 o visite <https://canopy.org/get-involved/tree-signup/>.

-Centros de enfriamiento: Arrillaga Family Recreation Center (700 Alma St), Belle Haven Branch Library (413 Ivy Drive), Main Library (800 Alma St), Community Room, City Hall (2415 University Ave., East Palo Alto)