

¿Ondas de calor en San Francisco?

Pocas personas consideran a San Francisco como un lugar preocupante en cuanto a eventos de calor extremo debido a su clima templado. Pero los modelos del cambio climático proyectan que las ondas de calor aumentarán en cuanto a frecuencia y gravedad. Además, la ciudad mostró vulnerabilidades específicas durante la onda de calor en California en 2006, debido a nuestra falta de adaptaciones tecnológicas y fisiológicas para los eventos de calor extremo.

Los residentes de San Francisco casi nunca tenemos eventos de calor extremo, y por eso nuestros cuerpos batallan más para adaptarse, lo cual puede aumentar el riesgo de enfermedades relacionadas con el calor y de muerte. También tenemos menos adaptaciones tecnológicas como aire acondicionado central, debido al clima generalmente más fresco y antigüedad de las viviendas.

Cómo cuidarse

- Permanezca en un lugar fresco
- Beba suficiente agua
- Utilice ropa ligera y sombrero
- Evite estar en exteriores durante las horas más calientes del día: 10 am - 4 pm.
- Evite actividades vigorosas
- Evite consumir azúcar, alcohol, cafeína, alimentos altos en proteína.

Enfermedades relacionadas con el calor

Agotamiento por el calor

Palidez, cansancio, debilidad, mareo, dolor de cabeza, desmayo, calambres, sudoración excesiva.

Golpe de calore

Temperatura corporal extremadamente alta, de más de 103° F; dificultad para respirar; piel enrojecida, caliente y seca (sin sudoración); pulso acelerado y fuerte; dolor de cabeza punzante, mareo; náuseas; confusión mental; delirio; alucinaciones; escalofrías; pérdida de conciencia.

Cómo ayudar

- Esté al pendiente de los vecinos, familiares o amigos que tienen un mayor riesgo, especialmente los que viven solos y, de ser necesario, ofrézcales ayuda para ir a algún lugar más fresco.
- Asegúrese de que ellos tengan acceso a suficiente agua, hielo en su congelador y un abanico de ser posible.
- Aliéntelos a que no salgan mucho, especialmente bajo el sol.
- Si necesita recursos adicionales, llame al 311, o al 911 si es una emergencia.

Quién está en riesgo

- Personas mayores de 65 años
- Bebés y niños pequeños
- Personas con diabetes, alta presión sanguínea, enfermedades cardíacas, enfermedad mental, discapacidad del desarrollo, demencia, afecciones respiratorias, asma u obesidad.
- Personas que pasan mucho tiempo en exteriores.
- Personas sin acceso a aire acondicionado.
- Personas que viven solas y están socialmente aisladas.
- Personas que consumen diuréticos (sustancias que aumentan la orina y la pérdida de líquidos), como la cafeína y el alcohol o drogas ilegales.