

Olas de Calor y Salud

El clima cambiante hará que las olas de calor extremas sean más comunes en el condado de Alameda.

- Las altas temperaturas pueden resultar aún más altas cuando se vive en un entorno urbano y las olas de calor pueden ser muy peligrosas.
- Una temperatura corporal muy alta puede afectar el cerebro y otros órganos vitales.
- Algunas condiciones de salud como la obesidad, las enfermedades cardíacas y la deshidratación, junto con ciertos medicamentos, pueden dificultar que el cuerpo se mantenga fresco en climas cálidos.

Signos de enfermedades relacionadas con el calor

AGOTAMIENTO POR CALOR
El agotamiento por calor es menos intenso que el golpe de calor, pero sigue siendo una amenaza grave para la salud.

- Dolor de cabeza
- Mareo
- Sudoración intensa
- Piel fría, pálida y húmeda
- Náuseas o vómitos
- Pulso rápido y débil
- Calambres musculares
- Pérdida de consciencia
- Cansancio o debilidad



GOLPE DE CALOR
El golpe de calor es una afección grave y potencialmente mortal.

- Dolor de cabeza
- Mareo
- Confusión
- sin sudar
- Temperatura corporal alta
- Piel enrojecida, caliente, seca o húmeda.
- Náuseas
- Pulso rápido y fuerte
- Pérdida de consciencia

Qué hacer ante las enfermedades relacionadas con el calor

- Moverse a un lugar más fresco
- Hidratarse, beber agua
- Descansar y refrescarse
- Considerar llamar al 911 si los síntomas empeoran o duran más de 1 hora.



Llamar al 911 inmediatamente

No beber nada

Moverse a un lugar más fresco

- Bebés y niños
- Personas mayores
- Personas con discapacidad
- Sin hogar o sin refugio
- Personas que viven solas
- Mascotas



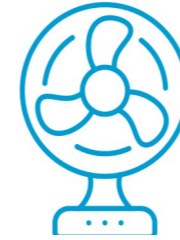
Preste atención a los grupos vulnerables

Prevenir enfermedades relacionadas con el calor



¡Manténgase hidratado! No espere hasta tener sed. Evite beber alcohol, cafeína y bebidas azucaradas.

¡Mantenerse frescos! Dirígete al interior o busca un **centro de refrigeración** en tu comunidad. Un centro de refrigeración es un lugar público con aire acondicionado. Es un espacio temporal que estará abierto durante las olas de calor. Para obtener una lista de los centros de enfriamiento en todo el condado de Alameda, llame al 2-1-1.



Evite actividades extenuantes y limite el tiempo de exposición al sol. Use protector solar y considere usar un sombrero si debe salir al aire libre.

¡Nunca deje bebés, niños o mascotas en el coche!



¡Use el Sistema Buddy!

Vigila la salud de tus familiares y amigos, especialmente si son niños, personas mayores o personas con discapacidad física o psíquica.

¡Vístase fresco! Use ropa de colores claros, liviana y holgada, y zapatos abiertos.



Dúchese o báñese con agua fría con frecuencia. O refréscase con un ventilador.

¡Mantenga su hogar fresco!

Cierre las cortinas y evita cocinar, especialmente durante las horas más calurosas del día. Duerma fresco por la noche.



Plan de Emergencia Familiar

Centro de refrigeración local: _____

Lugar de reunión de emergencia: _____

Vecindario: _____

Fuera del vecindario: _____

Durante una ola de calor, llamaré a estas personas:

Nombre: _____ Teléfono: _____

Nombre: _____ Teléfono: _____

Si tengo una emergencia, llamaré a:

Nombre: _____ Teléfono: _____

Nombre: _____ Teléfono: _____

Contactos fuera de la ciudad:

Nombre: _____ Teléfono: _____

Nombre: _____ Teléfono: _____

Contactos fuera del estado:

Nombre: _____ Teléfono: _____

Nombre: _____ Teléfono: _____

Ubicación del kit de emergencia : _____

Otra información, medicamentos, números de teléfono: _____



Alameda County Health

Actualizado 07/09/24

Para obtener más consejos sobre cómo prevenir enfermedades relacionadas con el calor, visite : cdph.ca.gov/Programs/EPO

Cuidado Médico de Emergencia

Wilma Chan Highland Hospital
1411 E. 31st Street
Oakland, CA 94602
(510) 437-4800

Alameda Hospital
2070 Clinton Avenue
Alameda, CA 94501
(510) 522-3700

Alta Bates Summit Medical Center
350 Hawthorne Street
Oakland, CA 94609
(510) 655-4000

Alta Bates Summit Medical Center
2450 Ashby Avenue
Berkeley, CA 94705
(510) 204-4444

Kaiser Permanente Fremont
39400 Paseo Padre Parkway
Fremont, CA 94538
(510) 248-3000

Kaiser Permanente Oakland
3600 Broadway
Oakland, CA 94611
(510) 752-1000

Kaiser Permanente San Leandro
2500 Merced Street
San Leandro, CA 94577
(510) 454-1000

San Leandro Hospital
13855 E. 14th Street
San Leandro, CA 94578
(510) 357-6500

St. Rose Hospital
27200 Calaroga Avenue
Hayward, CA 94545
(510) 264-4000

Stanford Health Care Tri-Valley Medical Center
5555 W. Las Positas Boulevard
Pleasanton, CA 94588
(925) 847-3000

Eden Medical Center
20103 Lake Chabot Road
Castro Valley, CA 94546
(510) 537-1234

UCSF Benioff Children's Hospital Oakland
747 52nd Street
Oakland, CA 94609
(510) 428-3000

Washington Hospital Healthcare System
2000 Mowry Avenue
Fremont, CA 94538
(510) 797-1111

Kits de Emergencia

Considere hacer dos kits para tenerlos disponibles en lugares de fácil acceso. Cada kit debe contener artículos para sus necesidades personales y domésticas.

1) **KIT EN CASA:** Este kit puede estar en un contenedor de cualquier tamaño porque se usará en su propia casa y se colocará afuera en caso de terremoto.

2) **KIT LISTO PARA USAR:** Este es un pequeño kit que puede guardar en su automóvil o en el trabajo y debe ser móvil. El kit debe estar en un recipiente fácil de transportar con correas fuertes, como una mochila. Mantenga un suministro de alimentos, agua y medicamentos para tres días.

Kit Básico

- Kit de primeros auxilios
- Plan de Emergencia Familiar
- Manta de seguridad
- Teléfono celular cargado que incluye contactos de emergencia.
- Suministro de agua para 3 días en recipientes sellados e irrompibles, para beber y lavar **para cada persona y mascota.**
- Suministro de alimentos para 3 días que no necesite refrigeración.
- Suministro de 3 días de medicamentos recetados e información de tratamiento
- Radio alimentada por batería, solar o de manivela
- Copias de documentos importantes (registros médicos, información del seguro, certificado de nacimiento, etc.)
- Linternas con baterías adicionales almacenadas por separado
- Artículos de tocador y desinfectante para manos.
- Bolsas de basura, cinta adhesiva, láminas de plástico, guantes desechables, mascarillas
- Abrelatas manual y utensilios básicos para comer.
- Ropa extra inc. camisa de manga larga, pantalones y zapatos resistentes
- Efectivo en billetes pequeños
- Fotos Familiares

Considere las necesidades de kits especiales para:

- **Bebés:** Fórmula en polvo, papillas, pañales.
- **Niños:** Juguetes y libros.
- **Personas con Discapacidades:** Equipo adaptativo, baterías, energía de respaldo.
- **Personas Mayores:** Gafas de repuesto, audífonos, medicación.
- **Mascotas:** Medicamentos, collares y correas, bolsas para excrementos de mascotas, comida.



Recursos Importantes

¡Prepárese!

- Regístrese para recibir AC Alert en acgov.org/emercencysite



Puede optar por recibir notificaciones de emergencia en su casa o teléfono celular mediante llamada o mensaje de texto.

- Descargue la aplicación de seguridad OSHA Heat, que tiene un índice de calor local en tiempo real y pronósticos por hora, así como recomendaciones de salud y seguridad para los trabajadores.



Estaciones de radio locales – Inglés

KCBS 740 AM / 106.9 FM KPFA 94.1 FM KALW 91.7 FM

Estaciones de Radio Locales – Español

KSOL 98.9 FM

Más Recursos

Información y recursos del condado de Alameda Eden I&R

[Edenir.org](https://edenir.org) | Call 2-1-1 anytime or text 898211, Mon to Fri 9am to 4pm

Departamento de Salud Pública del Condado de Alameda: Calor y Salud

acphd.org/pehp/heat-and-health.aspx

Sheriff del condado de Alameda, preparación para emergencias

acgov.org/emercencysite

Cruz Roja Americana redcross.org | (800) 733-2767

Centro de control de intoxicaciones de California calpoison.org |

(800) 876-4766

Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) Calor extremo cdc.gov/disasters/extremeheat

Enfriando nuestras comunidades, condado no incorporado de Alameda

acgov.org/cda/planning/sustainability/cooling-our-communities.htm

Departamento de Seguridad Nacional, Preparación para Emergencias

ready.gov

Recursos de corte de energía por seguridad pública (PSPS) de PG&E

(800) 743-5000 | Para actualizaciones de PSPS en tiempo real,

pge.com/pspsupdates

Reduzca su factura de energía a través del programa médico básico para ciertas condiciones médicas calificadas, pge.com/medicalbaseline