

## Comunidades religiosas y peligros del calor

**El calor puede sobrepasar la producción de energía tanto de su congregación como de su casa de culto. Como líder religioso, usted puede ayudar a su congregación y comunidad a prepararse para los peligros de una ola de calor al proporcionar información sobre cómo lidiar con el calor, atendiendo a las necesidades particulares de las personas vulnerables y ofreciendo su casa de culto como un “centro de enfriamiento”.**

HOJA  
20

### PELIGROS DEL CALOR EXTREMO Y DE LAS ONDAS DE CALOR

#### Riesgos de salud

El calor extremo conlleva mayores riesgos de salud para usted y su congregación, especialmente para los hogares que no pueden pagar el aire acondicionado y para las poblaciones en riesgo que son más vulnerables al calor extremo. El riesgo de enfermarse o morir durante una ola de calor aumenta particularmente para aquellos que: son menores de 5 años o mayores de 64 años; tienen afecciones médicas o de salud mental crónicas; toman medicamentos que pueden alterar la regulación de la temperatura corporal; están confinados en sus camas o no pueden abandonar sus hogares; o tienen sobrepeso. Se debe alentar a las personas en riesgo a limitar el esfuerzo y buscar espacios frescos, como una casa de culto o el hogar de un vecino, para minimizar la exposición al calor extremo.

#### Padecimientos provocados por el calor

La exposición a altas temperaturas, ya sean interiores o exteriores, puede causar problemas de salud graves o potencialmente mortales. Los hogares con sistemas de climatización y/o ventilación deficiente crean un grave peligro para las personas en riesgo. Incluso para las personas sanas, la exposición al calor y a la luz solar directa durante períodos prolongados de tiempo, acompañado de alta humedad, puede provocar quemaduras solares de leves a severas, calambres por calor, agotamiento por calor o insolación. (Consulte la tabla en la página 2 para ver los síntomas y primeros auxilios para cada uno de estos padecimientos).

### MITIGACIÓN Y PREPARACIÓN

#### Para preparar su casa de culto para el calor extremo, debe:

- Instale ventiladores, aires acondicionados de ventana o aire acondicionado central en su casa de culto según corresponda a su clima.
- Indique a su personal de mantenimiento que revise los conductos del aire acondicionado para ver si tienen el aislamiento adecuado y límpielos cada año.
- Instale reflectores de ventana temporales (para usar entre ventanas y cortinas), como cartón cubierto con papel de aluminio, para reflejar el calor de su casa de culto.
- Coloque burletes en todas las puertas y umbrales para mantener el aire fresco en el interior.
- Cubra las ventanas que reciben sol de la mañana o de la tarde con cortinas, persianas, carpas o lamas, especialmente si celebra eventos o adora durante la parte más calurosa del día. (Las carpas o lamas exteriores pueden reducir el calor que ingresa a un hogar o a una casa de culto hasta en un 80 por ciento).
- Mantenga las ventanas contra tormentas en su lugar durante todo el año. Si no tiene aire acondicionado, quítelas y utilice ventiladores de ventana.

### RESPUESTA Y RECUPERACIÓN

#### Durante los días calurosos o durante una ola de calor:

- Coma comidas bien balanceadas, ligeras y regulares. Evite usar pastillas de sal a menos que se lo indique un médico.
- Beba líquidos, especialmente agua, incluso si no tiene sed. (POSIBLE EXCEPCIÓN: Las personas con enfermedades cardíacas, renales o hepáticas y otras con dietas restringidas en líquidos deben consultar con sus médicos antes de aumentar la ingesta de líquidos).
- Evite las bebidas que contengan alcohol, cafeína o altas cantidades de azúcar.
- Use ropa ligera, holgada y de colores claros (incluidos sombreros de ala) que cubra la mayor parte de su piel como sea posible.
- Si es posible, manténgase alejado del sol. Cuando esté expuesto al sol, use protector solar (al menos SPF 15) y un sombrero para protegerse la cara y la cabeza.
- Evite la actividad extenuante, especialmente durante las horas pico del sol: de 11:00 a. m. a 4:00 p. m. Si debe realizar una actividad extenuante, hágalo durante la parte más fresca del día, generalmente en la mañana entre las 4:00 a. m. y las 7:00 a. m.
- Las duchas o baños fríos pueden ser útiles, pero evite los cambios extremos de temperatura. Nunca se duche inmediatamente después de sobrecalentarse; los cambios extremos de temperatura pueden provocarle náuseas o mareos.
- Use un aire acondicionado si tiene uno. Ajuste el termostato a no menos de 78 grados.
- Si no tiene aire acondicionado, mantenga las habitaciones bien ventiladas con ventanas abiertas y ventiladores. Considere ir a una casa de culto, piscina pública, tienda con aire acondicionado, centro comercial, cine o centro de enfriamiento si no puede acondicionar su hogar.
- Los ventiladores funcionan mejor por la noche, cuando pueden traer aire más fresco del exterior.
- Las personas mayores y otras personas que pueden ser especialmente sensibles al calor extremo deben contactar o ser contactadas por líderes religiosos, cuidadores, amigos, vecinos o familiares al menos dos veces al día durante una ola de calor.
- Debe estar pendiente de sus familiares, amigos y vecinos que no tienen aire acondicionado y que pasan gran parte de su tiempo a solas, especialmente si son personas de la tercera edad, niños pequeños y personas con necesidades especiales.

**ENFRIAMIENTO PARA LA POBLACIÓN****Mejores prácticas para utilizar las casas de culto como “centros de enfriamiento”**

Durante una ola de calor, las casas de culto pueden proporcionar un espacio acogedor, un lugar seguro para descansar y refrescarse, un trago de agua e información esencial para las personas que corren el riesgo de sufrir graves problemas de salud. Si puede proporcionar aire acondicionado e hidratación (agua del grifo es aceptable), además de cumplir con algunos requisitos básicos de seguridad, puede abrir un “centro de enfriamiento” para la población durante una onda de calor. Para utilizar adecuadamente su casa de culto como un “centro de enfriamiento”, debe proporcionar las necesidades tales como: baños, agua, primeros auxilios básicos e información fidedigna sobre el desarrollo de la situación. Mantenga siempre contacto con el servicio de administración de emergencias local durante este proceso. Para obtener información más detallada sobre cómo convertir su casa de culto en un “centro de enfriamiento”, consulte el enlace del Folleto de capacitación del **Capacitación del Centro de descanso de emergencia de NDIN** en la sección de recursos en la parte inferior de esta página, así como la **Hoja de consejos sobre desastres de NDIN “Cómo utilizar su casa de adoración durante un desastre”**.

**PRIMEROS AUXILIOS PARA LOS PADECIMIENTOS PROVOCADOS POR EL CALOR TÉRMINOS RELACIONADOS CON EL CALOR E INFORMACIÓN NACIONAL**

Condición	Síntomas	Primeros auxilios
Quemaduras solares	Enrojecimiento y dolor de la piel, posible hinchazón, ampollas, fiebre, dolores de cabeza.	Báñese con un jabón suave para eliminar las grasas que pueden bloquear los poros y que evitan que el cuerpo se enfríe de forma natural.
Calambres por calor	Espasmos dolorosos, generalmente en piernas y músculos abdominales; puede incluir sudoración intensa.	Lleve a la persona afectada a un lugar más fresco. Estire un poco y masajee con cuidado los músculos afectados para aliviar los espasmos. Dé sorbos de hasta medio vaso de agua fresca (no fría) cada 15 minutos. (No le dé líquidos con cafeína o alcohol). Suspenda los líquidos temporalmente si la persona afectada tiene náuseas.
Agotamiento por calor	Sudoración intensa pero la piel puede estar fría, pálida o enrojecida. Pulso débil. Es posible que tenga una temperatura corporal normal, pero es probable que la temperatura aumente. Es posible que sufra desmayos o mareos, náuseas, vómitos, agotamiento y dolores de cabeza.	Acueste la persona afectada en un lugar fresco con ventiladores o aire acondicionado. Afloje o quítele la ropa y aplique paños húmedos y fríos. Proporcione medio vaso de agua fría cada 15 minutos a la persona afectada. Suspenda el consumo de agua si la persona afectada tiene náuseas. Busque atención médica inmediata si se producen vómitos.
Insolación (una emergencia médica grave y potencialmente mortal)	Temperatura corporal alta (mayor a 40.5 °C); piel caliente, roja y reseca; pulso rápido y débil; y respiración rápida y superficial. La persona afectada probablemente no sudará a menos haya participado en una actividad reciente y extenuante. Posible pérdida de la consciencia.	Llame al 911 o al servicio médico de emergencia, o lleve a la persona afectada a un hospital de inmediato. La demora puede ser fatal. Tenga mucho cuidado. Mueva a la persona afectada a un ambiente más fresco con ventiladores y aires acondicionados. Quítele la ropa y observe si tiene problemas respiratorios. Intente darle un baño frío, utilizar una esponja o una sábana húmeda para reducir la temperatura corporal.

**SERVICIO METEOROLÓGICO**

- **Índice de calor (temperatura aparente):** un número en grados Fahrenheit que indica qué tan caliente se siente cuando se agrega humedad relativa a la temperatura real del aire. La exposición a la luz solar directa puede aumentar el índice de calor en 15 grados.
- **Onda de calor:** período prolongado de calor excesivo, a menudo combinado con humedad excesiva. El Servicio Meteorológico Nacional (NWS) define una onda de calor como al menos tres días consecutivos cuando la temperatura alcanza los 32.2 °C.
- **Advertencia de altas temperaturas:** emitido por el NWS cuando se espera que el índice de calor alcance al menos los 37.8 °C pero que estén por debajo de los 40.6 °C, o cuando se espera que las temperaturas mínimas nocturnas permanezcan por encima de los 26.7 °C.
- **Vigilancia/advertencia de calor excesivo:** es emitido por el NWS, con 24-48 horas de anticipación, cuando se espere que el índice de calor alcance los 40.6 °C durante al menos tres horas durante dos días consecutivos como mínimo, o cuando haya un índice de calor previsto de 46.1 °C.
- **Aviso por ozono:** Se emite cuando se predice que los niveles de ozono en el aire exterior serán altos.
- **Radiación ultravioleta:** la radiación ultravioleta o UV, emitida por el sol, puede dañar la piel. La radiación UV puede provocar quemaduras solares graves después de una sobreexposición intensa a corto plazo, o cánceres de piel graves después de una sobreexposición a largo plazo.

**OTHER RESOURCES**

- Center for Disease Control— <http://emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat/heattips.asp>
- FEMA— <http://www.ready.gov/heat>
- New York City Office of Emergency Management — [http://www.nyc.gov/html/oem/html/hazards/heat\\_tips.shtml](http://www.nyc.gov/html/oem/html/hazards/heat_tips.shtml)
- New York City Office of Emergency Management— <http://www.erh.noaa.gov/er/gvx/heatindexchart2.gif>
- New York City Office of Emergency Management— [http://www.nyc.gov/html/oem/html/hazards/heat\\_basics.shtml](http://www.nyc.gov/html/oem/html/hazards/heat_basics.shtml)
- NDIN: ERC Training Brochure: [http://www.n-din.org/download/NDIN\\_Emergency\\_Rest\\_Center\\_Training\\_Course.pdf](http://www.n-din.org/download/NDIN_Emergency_Rest_Center_Training_Course.pdf)