



CDSS

WILL LIGHTBOURNE
DIRECTOR

STATE OF CALIFORNIA—HEALTH AND HUMAN SERVICES AGENCY
DEPARTMENT OF SOCIAL SERVICES



EDMUND G. BROWN JR.
GOVERNOR

**DIVISIÓN DE LICENCIAMIENTO PARA OFRECER CUIDADO EN LA COMUNIDAD (CCLD):
CONSEJOS PARA LAS PERSONAS CON LICENCIA
ACERCA DE CÓMO PREVENIR ENFERMEDADES RELACIONADAS AL CALOR**

- Asegúrese que la **temperatura** en su establecimiento sea segura y confortable.
- Revise el **plan de emergencia en caso de desastre** que tiene su establecimiento. Éste debe incluir:
 - Números de teléfono que estén al día en caso de emergencia.
 - Planes de contingencia en caso de que el sistema de aire acondicionado en su establecimiento deje de funcionar.
 - Un plan de evacuación en caso de que se necesite mover a los clientes/residentes a un motel u otro “centro de refrescamiento”. Para información acerca de **centros de refrescamiento** locales, vaya al sitio web [Summer Heat Resources](#) (*Recursos durante el calor de verano*).
- Monitoree la **televisión** o el **radio** para los anuncios importantes locales relacionados al calor.
- Reporte inmediatamente a la oficina local de licenciamiento cualquier enfermedad/muerte relacionada al calor. Las personas de edad avanzada, los niños muy pequeños y aquellos que tienen enfermedades crónicas son los que están bajo un mayor riesgo.
- Esté alerta a cualquier cambio en los clientes/residentes —físico, mental o emocional—que pudiera indicar una enfermedad relacionada al calor.
- Considere tener en el establecimiento una **estación de hidratación**, donde siempre estén disponibles el agua y otros líquidos para los clientes/residentes y el personal.
- Comuníquese con la **oficina local de licenciamiento** para recibir ayuda con evacuaciones u otro tipo de asistencia. Encontrará una lista de oficinas de licenciamiento en: <http://www.cclid.ca.gov/contact.htm>

Consejos generales:

- Nunca deje solos en un automóvil estacionado a bebés, niños o personas frágiles de edad avanzada.
- Tome suficientes líquidos. No espere hasta que tenga sed.
- Use ropa ligera y suelta. Use un sombrero o una gorra y protector contra el sol cuando sea necesario.

- Tome jugo de frutas o bebidas deportivas (sports beverages) para reemplazar sales y minerales que se pierden al sudar mucho. (Si el cliente/residente está en una dieta de bajo sodio, primero cheque con el doctor de él o ella).
- Durante las partes del día que hace más calor, mantenga al mínimo las actividades físicas y permanezca dentro, en un lugar con aire acondicionado y fuera del sol.
- Use ventiladores cuando sea necesario.
- Cuando sea apropiado, abra las ventanas y permita que el aire fresco circule.
- Use fomentos fríos, rocío, baños de regadera o en tina.
- Evite alimentos picosos y comidas pesadas – estos añaden calor al cuerpo.
- Entre comidas, coma refrigerios congelados, tales como paletas.

Insolación o golpe de calor (*heat stroke*) y agotamiento por calor (*heat exhaustion*):

La insolación o golpe de calor – ocurre cuando el cuerpo no puede controlar su temperatura—puede resultar en incapacidad o muerte si no se proporciona tratamiento de emergencia

El agotamiento por calor – ocurre cuando el cuerpo pierde una gran cantidad de agua y sales que se encuentran en el sudor.

Las señales de advertencia de la insolación o golpe de calor varían, pero pueden incluir:

- Temperatura del cuerpo extremadamente alta (arriba de 103 grados Fahrenheit, oralmente)
- Pérdida de conocimiento
- Mareos, náusea y confusión
- Piel roja, caliente y seca (no sudor)
- Pulso rápido, fuerte
- Dolor de cabeza punzante

Las señales de advertencia del agotamiento por calor varían, pero pueden incluir:

- Mucho sudor
- Calambres en los músculos

- Debilidad
- Dolor de cabeza
- Náusea o vómito
- Palidez, cansancio, mareo

Qué hacer:

Si ve alguna de estas señales de insolación o golpe de calor o de agotamiento por calor, es posible que usted se encuentre ante una emergencia que pone en riesgo la vida de la persona y debe hacer lo siguiente:

- Haga que alguien llame al 911 mientras usted empieza a enfriar a la víctima.
- Lleve a la víctima a una área sombreada.
- Enfríe a la víctima rápidamente con un baño fresco de tina o de regadera, o usando una esponja con agua fría, hasta que la temperatura del cuerpo baje a 101-102 grados Fahrenheit oralmente.
- Si el personal de emergencia médica se tarda, llame a la sala de emergencia del hospital para que le den más instrucciones.
- No le dé a la víctima alcohol para beber.
- Una vez más, obtenga asistencia médica tan pronto como sea posible.

Si los músculos de la víctima se contraen incontrolablemente a consecuencia de la insolación o golpe de calor, proteja a la víctima para que no se lastime, pero no coloque ningún objeto en su boca ni le dé ningún líquido. Si vomita, asegúrese de mantener las vías respiratorias despejadas colocando a la víctima de costado.

Esta información se proveyó por documentos preparados por:

- California Department of Public Health (CDPH)
<http://www.cdph.ca.gov/Pages/DEFAULT.aspx>,
- Centers for Disease Control and Prevention
<http://www.cdc.gov/extremeheat/>
- State Office of Emergency Services
www.oes.ca.gov

* * * * *