



OREGON DEPARTMENT OF EMERGENCY MANAGEMENT

Aviso de calor extremo: Orientación sobre salud y seguridad de las agencias estatales

Mientras suben las temperaturas en Oregon, el [Servicio Nacional de Meteorología \(National Weather Service – en inglés\)](#) ha emitido una [Alerta de calor extremo \(en inglés\)](#), [Avisos de calor \(en inglés\)](#), y [Advertencias de calor extremo \(en inglés\)](#) para partes de Oregon. El **Departamento de Servicios Humanos de Oregon** (Oregon Department of Human Services, ODHS por sus siglas en inglés), y el **Departamento de Manejo de Emergencias de Oregon** (Oregon Department of Emergency Management, OEM) piden a todas las personas que viven en el área que se cuiden por el calor fuerte que hay en la región. El calor de esta intensidad es un riesgo grave para la salud de todos – especialmente los adultos mayores, los niños, las personas con discapacidades, las personas que trabajan al aire libre, las personas embarazadas y las personas que no tienen aire acondicionado.

Erin McMahon, directora del Departamento de Manejo de Emergencias de Oregon, indicó que uno de los riesgos más graves durante el calor extremo es lo fácil que es subestimar sus efectos acumulativos. “No se trata solo de un día caluroso,” dijo. “El verdadero peligro proviene del impacto continuo de varios días de altas temperaturas sin alivio, lo cual puede tener consecuencias mortales.” Señaló que durante la ola de calor del 4 al 7 de julio del verano pasado, 11 personas en Oregon perdieron la vida, convirtiéndola en uno de los eventos meteorológicos más letales en la historia del estado. “El calor es mortal,” advirtió, “y debemos responder con la seriedad que exige.”

Aprenda a reconocer y actuar a las enfermedades por calor

Las enfermedades causadas por el calor pueden avanzar rápido y afectar el juicio de las personas. Comprender los síntomas del agotamiento de calor y el golpe de calor es muy importante:

Condición	Síntomas	Acción
Agotamiento de calor	Sudoración intensa, debilidad, mareo, náuseas	Muévase a un lugar fresco e hidrátase – use toallas frías y bolsas de hielo en el cuello y los pies (no coloque a la persona en agua fría, puede causar un shock)

Golpe de calor (Emergencia)	Confusión, temperatura alta del cuerpo, pérdida de conocimiento, no hay sudor	Llame al 911 inmediatamente
--------------------------------	---	-----------------------------

Obtenga más información (en inglés): bit.ly/45XeNlS

Manténgase fresco y seguro

- Para encontrar recursos de enfriamiento cerca de usted, llame al 211 o visite 211info.org/summer-and-heat-related-resources/.
 - El horario principal de atención de 211info es de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 6:00 p.m., pero el horario puede extenderse durante los incidentes de emergencia incluyendo el calor extremo.
- Si necesita ayuda para llegar a un centro de enfriamiento, llame al 211 para platicar sobre las opciones de transporte.
- Asegúrese de que sus familiares, vecinos, y las personas que viven solas estén bien.
- Hidrátese con consistencia – no espere hasta que tenga sed y limite las bebidas con azúcar y alcohólicas.
- Vístase con ropa floja, de colores claros y fresca.
- Tome muchas duchas frías o busque lugares con aire acondicionado o refugios frescos durante las horas del día en las que hay más calor.
- Mantenga sus ventanas cerradas durante el día y ábralas en la noche (a menos que haya humo de incendios forestales).
- Nunca deje a sus niños o a sus mascotas encerrados en los vehículos.
- Limite la actividad física – hasta los atletas deben limitar su actividad durante el calor extremo.

En caso de emergencias médicas o si le preocupa alguien en riesgo, llame al número de la policía que no es de emergencia en su área para solicitar una visita de bienestar – o llame al 911 si necesita atención inmediata. Sus acciones pueden salvar vidas. Manténgase fresco, manténgase seguro, y manténgase conectado.

Recuerde el aumento del peligro de incendios y la conservación de energía

Las temperaturas altas aumentan el riesgo de incendios forestales:

- Respete las prohibiciones de quemas
- Use los fuegos artificiales con cuidado
- Reporte las condiciones que no son seguras

A las personas de Oregon también se les pide que conserven la energía:

- Evite usar los electrodomésticos grandes durante las horas de mayor demanda (en la mañana y en la noche)
- Ayude a prevenir los cortes de luz y la sobrecarga de la red eléctrica

Reporte si ve precios excesivos de bienes esenciales y alojamiento a los Servicios de Protección al Consumidor del Departamento de Justicia de Oregon: doj.state.or.us/consumer-protection (en inglés)

Manténgase informado

- Inscribese para recibir alertas de emergencia en ORAlert.gov
- Siga a [las actualizaciones del Servicio Nacional de Meteorología \(National Weather Service, NWS por sus siglas en inglés\): Página sobre Riesgos de Calor.](#)

Entendiendo las Alertas de Calor

Tipo de alerta	Cuando se emite	Índice de calor (Este /Oeste de Blue Ridge)
Alerta de calor excesivo	Posible calor extremo dentro de 24 a 48 horas	110°F o más / 105°F o más (43.3°C o más/40.6°C o más)
Advertencia de calor excesivo	Se espera calor extremo dentro de 12 a 24 horas	110°F o más / 105°F o más (43.3°C o más/40.6°C o más - puede emitirse antes o para olas de calor más largas)
Aviso de calor	Se espera calor dentro de 12 a 24 horas.	105°F –109°F / 100°F –104°F (40.6°C - 42.8°C/37.8°C-40.0°C - también puede emitirse antes o durante el calor prolongado)

- **Al este de Blue Ridge:** Las alertas comienzan a activarse a temperaturas un poco más altas
- **Al oeste de Blue Ridge:** Los límites son un poco más bajos debido a las condiciones de clima más frescas