



Alerta Semanal June 20th, 2024

La ola de calor de Texas es parte de la tendencia creciente de muertes a causa del calor en EE. UU.

4 de cada 10 adultos de Texas se enteraron de que las muertes a causa del calor han aumentado

Desde 2021 hasta 2023, las muertes relacionadas con el calor en los EE. UU. **aumentaron un 44 %**. Casi la mitad de las personas adultas de Texas encuestadas (44 %) supieron del aumento en la última semana. De 542 personas adultas encuestadas en cinco estados, las de 50 años o más tenían más probabilidades que los menores de 50 (39 % frente a 24 %) de enterarse de que las muertes relacionadas con el calor están aumentando, al igual que los hombres en comparación con las mujeres (36 % frente a 25 %).

El calor extremo puede matar... de la siguiente manera

El golpe de calor ocurre cuando la temperatura corporal aumenta. Es la **causa principal** de las muertes relacionadas con el calor. Entender cómo sucede esto muestra por qué la prevención es tan importante. En condiciones de mucho calor, su cuerpo:

- **No puede regular la temperatura.** En general, la sudoración y el flujo sanguíneo de la piel ayudan a mantenerlo fresco. En condiciones de calor extremo, su cuerpo se esfuerza por mantener el ritmo, lo que lleva a una temperatura corporal peligrosamente alta.
- **Se deshidrata.** Las altas temperaturas provocan más sudoración. Si no se reponen los líquidos perdidos por la sudoración, usted se deshidrata y no puede sudar lo suficiente para refrescarse. La temperatura de su cuerpo se sobrecalienta.
- **Puede sufrir daños en los órganos.** Sufrir sobrecalentamiento y deshidratación cambia el flujo sanguíneo a los órganos vitales, lo que provoca hinchazón y posibles fallos. El cerebro, el corazón, el intestino y los riñones corren mayor riesgo.
- **Puede entrar en shock.** El *shock* es la respuesta del cuerpo a una caída repentina de la presión arterial. Restringe aún más el flujo sanguíneo y la circulación de oxígeno y, en última instancia, puede provocar la muerte.

Prevenir el golpe de calor (y las señales de problemas)

Manténgase hidratado, evite exponerse al sol durante las horas de mucho calor

(especialmente en las horas de temperatura más altas del día), use ropa holgada y permanezca en espacios con aire acondicionado cuando sea posible. Si usted o alguien que le acompaña presenta mareos, calambres musculares, náuseas o sudoración profusa, busque atención médica de inmediato.

Proteger estos 3 grupos de personas primero

Las personas con afecciones existentes, como enfermedades cardíacas, corren un mayor riesgo de sufrir un golpe de calor porque sus cuerpos a menudo no pueden soportar el estrés adicional de las altas temperaturas. Los adultos mayores de 75 años también presentan dificultades para mantenerse frescos, ya que es posible que sus glándulas sudoríparas tengan menor reacción. Los bebés (menores de un año) tienen un mayor riesgo porque el sistema de termorregulación de su cuerpo aún se está desarrollando.

Corra la voz para prevenir muertes relacionadas con el calor en Texas

Comparta los recursos que se encuentran a continuación. Los residentes de Texas pueden marcar 2-1-1, consultar los canales de noticias locales o visitar [esta página](#) para obtener un mapa con las ubicaciones de los centros de enfriamiento.

El informe de esta semana se basa en las respuestas de un panel de 542 residentes adultos de Texas (n = 53), St. Louis, MO (n = 146), Baltimore, MD (n = 169), Omaha, NE (n = 86) y Colorado (n = 88) encuestados del 15 al 17 de junio de 2024. Consulte estos datos y mucho más en [iHeard Texas](#).

Recursos Compartibles

Puede hacer clic en el botón abajo para descargar los recursos como archivos PDF o hacer clic con el botón derecho en las imágenes para descargarlas como PNG y poder compartirlas en su comunidad.

¡Recuerde incluir [#iHeardTexas](#) [#iHeardTX](#) cuando comparta en las redes sociales!

La Importancia De La Conciencia Sobre el Calor



Calor extremo

¿Qué hace que el calor sea peligroso?

El calor extremo hace que el cuerpo se esfuerce más para mantenerse fresco. Puede...



- 1. Abrumar el sistema de enfriamiento natural del cuerpo.** Sudar y aumentar el flujo sanguíneo a la piel no es suficiente para mantenerse fresco, por lo que la temperatura corporal aumenta.
- 2. Causar deshidratación.** La sudoración nos enfría, pero si no se reponen los líquidos nos deshidratamos. Y no podemos sudar lo suficiente para refrescarnos.







- 3. Provoca daños en los órganos.** El sobrecalentamiento y la deshidratación provocan hinchazón y modifican el flujo sanguíneo a órganos vitales como el cerebro, el corazón y los riñones. Puede provocar problemas respiratorios y disfunción orgánica.
- 4. Empeora las afecciones de salud existentes.** El clima caluroso afecta la calidad del aire, lo que provoca ataques de asma y empeora los síntomas de la EPOC. El calor también puede aumentar el riesgo de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.



Proteger estos tres grupos primero



Cualquiera puede sufrir un golpe de calor, pero estos grupos tienen mayor riesgo.

¿Quién?

Personas con afecciones existentes como enfermedades cardíacas

Adultos mayores de 75 años

bebés (menores de 1 año)

¿Por qué?

Sus cuerpos a menudo no pueden soportar el estrés adicional de las altas temperaturas

es posible que sus glándulas sudoríparas tengan menor reacción

el sistema de termorregulación de su cuerpo aún se está desarrollando



Fuentes: Mayo Clinic, Weather.gov

Leyenda sugerida:

Recuerde que el calor extremo puede ser peligroso. Manténgase hidratado, busque lugares con sombra y cuídese. ¡Haga correr la voz sobre la importancia de mantenerse fresco y seguro!

#iHeardTexas #SeguridadFrenteAlCalor #ManténgaseFresco

Descarga Aquí

Golpe de calor, ¿cuál es el problema?

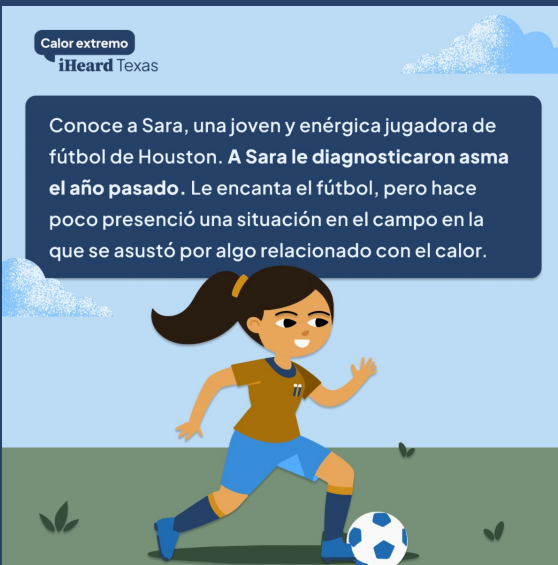


Leyenda sugerida:

Con el calor del verano en pleno apogeo, es importante recordar verificar cómo se siente usted mismo con el calor y también cómo se sienten los demás. ¡Ponga en práctica estos consejos para cuidarse y estar saludable!

#iHeardTexas #SeguridadFrenteAlCalor #ManténgaseFresco

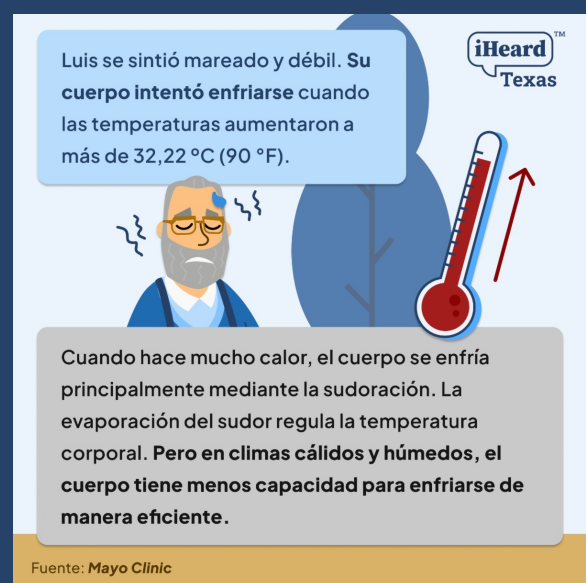
¡PELIGRO! ¡El calor puede DAÑAR!



Leyenda sugerida:

¿Sabía que el calor extremo y la alta humedad pueden empeorar los síntomas de las personas que padecen afecciones como el asma? Comuníquese con su proveedor de atención médica si alguno de los síntomas empeora.

#iHeardTexas #CalorYSalud #ManténgaseFresco #ConcientizaciónSobreElAsma



Leyenda sugerida:

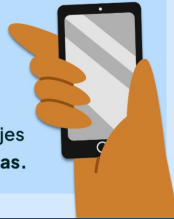
☐☐ ¡No deje que el calor afecte su salud! ✱☐ El agotamiento por calor y el golpe de calor son riesgos graves durante el verano. ¡Difunda la información sobre las enfermedades relacionadas con el calor y ayude a que las personas se cuiden!

#iHeardTexas #CalorYSalud #ManténgaseFresco #ConcientizaciónSobreElGolpeDeCalor

[Descarga Aquí](#)

CALIENTE CALIENTE Recursos ... ¡Lee todo sobre ellos!

- Visite bibliotecas y centros comunitarios durante el horario laboral normal para buscar lugares donde aliviarse del calor
- Para obtener un mapa con las ubicaciones de los centros de enfriamiento de Texas, visite www.dshs.texas.gov/news-alerts/state-health-officials-provide-hot-weather-precautions
- Consulte los canales de noticias locales para conocer los centros de enfriamiento cercanos.
- Para obtener información sobre más recursos locales, llame, envíe mensajes de texto o comuníquese al 2-1-1 Texas.



Mantengamos a todos seguros y saludables durante los climas calurosos. Comparta estos recursos locales con personas cercanas a usted para que todos podamos mantenernos frescos y protegidos del calor ✨.

#iHeardTexas #SeguridadFrenteAlCalor #ManténgaseFresco

[Download here](#)

Recursos Combinados

Haga clic para descargar un PDF compatible con impresora con toda la información de arriba.

[Descarga Aquí](#)

Encuentra más información sobre los temas de salud pública que están de moda esta semana.

[Panel de iHeard Texas](#)

Explore temas pasados y gráficos impresos y digitales para compartir de nuestros socios en St. Louis.

[Visita
hcrl.wustl.edu](http://hcrl.wustl.edu)

Texas CEAL sitio
web

NIH CEAL sitio
web

Este mensaje fue reenviado a usted?
[Sign up](#) to receive weekly alerts.

Institute for Health Disparities | 3500 Camp Bowie Blvd EAD 248E | Fort Worth, TX 76107 US

[Unsubscribe](#) | [Update Profile](#) | [Constant Contact Data Notice](#)



Try email marketing for free today!