



conEdison

[www.conEd.com](http://www.conEd.com)

## PRECAUCIONES A TOMAR DURANTE EL CLIMA CALIENTE Y EL CLIMA FRÍO



**CÓMO EVITAR LA HIPERTERMIA Y LA HIPOTERMIA**



## ¡Cuando hace demasiado calor!

Protegerse del calor es tan característico del verano como lo son el béisbol y los perritos calientes. Los residentes de la ciudad son especialmente vulnerables a los peligros planteados por el clima caliente. El asfalto, el concreto y los edificios altos atrapan el calor y, conjuntamente con el aire estancado y los agentes contaminantes, contribuyen a aumentar el riesgo de las enfermedades relacionadas con el calor o la muerte, especialmente para las personas que padecen problemas respiratorios.

### ¿Qué es la hipertermia?

La hipertermia es el término general dado a una variedad de enfermedades relacionadas con el calor. Nuestros cuerpos se mantienen frescos a través de la sudoración. El calor y la humedad intensos pueden disminuir e incluso impedir la sudoración, haciendo que el cuerpo pierda la capacidad de liberar el calor y aumentando rápidamente la temperatura corporal.

### ¡Señales de alerta y lo que debe hacer!

■ **El Agotamiento por calor** se produce como resultado de ejercitarse vigorosamente o trabajar bajo condiciones calurosas y húmedas. Las señales incluyen sudoración excesiva, debilidad, mareo, dolor de cabeza, pulso débil y rápido, respiración rápida y entrecortada, y náuseas o vómito. Si no es tratado, el agotamiento por calor puede convertirse en insolación, una enfermedad más grave.

Para tratar el agotamiento por calor, traslade la víctima a un lugar fresco, afloje su ropa y aplique paños mojados y frescos al cuello, la cara y los brazos, además de darle líquidos frescos no alcohólicos. Si los síntomas empeoran o duran más de una hora, busque atención médica.

■ **La Insolación**, una enfermedad que puede ser mortal, se desarrolla cuando el cuerpo no puede regular su propia temperatura. En sólo 10 a 15 minutos, la temperatura corporal puede subir a 106 grados Fahrenheit (F) o más. Si

la enfermedad no se trata inmediatamente, puede causar daños cerebrales o la muerte. Los síntomas incluyen vómito, confusión, inconsciencia, piel seca, caliente y roja, una temperatura corporal superior a los 103 grados F, náuseas y dolor de cabeza punzante.

Si una persona muestra síntomas de insolación, llame inmediatamente al 911. Después, comience a refrescar a la víctima lo más rápidamente posible: traslade la persona a un lugar fresco, pásele una esponja o toalla húmeda, o rocíe el cuerpo con agua fresca o una ducha fresca. No le dé nada de tomar. Esté pendiente de cualquier problema de respiración y asegúrese de que la vía respiratoria de la víctima esté despejada.

- **Los calambres por calor** son la contracción dolorosa de los músculos abdominales o los músculos de los brazos o piernas. Por lo general, la temperatura corporal y el pulso se mantienen normales, pero la piel podría sentirse húmeda y fresca. Para tratar los calambres por calor, tome líquidos que no contengan alcohol ni caféina.

### ¿Quién corre un riesgo alto de desarrollar problemas relacionados con el calor?

- Las personas de 65 años o más
- Los bebés y niños hasta la edad de cuatro años
- Las personas con problemas de salud preexistentes

Durante una ola de calor, manténgase en contacto con sus familiares, amigos y vecinos que no tengan un acondicionador de aire o que pasen solos una gran parte del tiempo.

### Consejos para ayudarle a mantenerse fresco

Los siguientes consejos le ayudarán a evitar las enfermedades relacionadas con el calor:

- Use el acondicionador de aire si tiene uno. Fije el termostato a una temperatura que no sea inferior a 78 grados F.

- Si no tiene un acondicionador de aire, refúgiense en una tienda, centro comercial, biblioteca, cine o “cooling center” (centro público para protegerse del calor).
- Asegúrese de que los acondicionadores de aire de cuarto encajen perfectamente en la ventana.
- Tome mucha agua aunque no tenga sed. Evita las bebidas alcohólicas, con cafeína o con mucho azúcar.
- Use ropa liviana, holgada y de colores claros.
- Manténgase fuera del sol. Si va afuera, use un protector solar que tenga un factor de protección solar (SPF) de 15 o más.
- Evite las actividades vigorosas entre las 11 a.m. y las 4 p.m.
- Si trabaja al aire libre, tómese pausas frecuentes en un lugar fresco.
- Nunca deje niños ni animales domésticos dentro de un auto estacionado.
- Consuma comidas pequeñas y ligeras. No use su estufa u horno.
- Pregunte a su médico si los medicamentos que esté tomando podrían aumentar el riesgo de desarrollar hipertermia.


## ¡Cuando hace demasiado frío!

Las temperaturas gélidas, el viento, la nieve y el hielo pueden crear peligros para la salud relacionados con la temporada, como daños a la espalda, huesos rotos, esguinces y resfriados. El frío intenso también aumenta el riesgo de desarrollar hipotermia.

### ¿Qué es la hipotermia?

La hipotermia se desarrolla cuando la temperatura corporal baja a un nivel peligroso, como resultado de la exposición prolongada al frío. El cuerpo pierde calor más rápido de lo que puede producirlo. La hipotermia afecta la capacidad de movimiento y de pensar claramente, por lo cual la persona podría no darse cuenta de lo que le está





sucediendo. Hasta una temperatura corporal por debajo de los 98.6 grados F puede tener un efecto devastador, ya que la hipotermia puede causar un ritmo cardíaco irregular, que puede llevar a problemas del corazón y a la muerte.

Las personas que corren el mayor riesgo de desarrollar hipotermia son los ancianos, los bebés y los niños, y cualquier otra persona que permanezca afuera durante mucho tiempo.

### **¡Señales de alerta y lo que debe hacer!**

En los adultos, las señales de alerta de la hipotermia incluyen escalofríos, somnolencia, agotamiento, confusión o pérdida de memoria, movimiento torpe de las manos y arrastrar las palabras al hablar. Los bebés pueden tener la piel roja y fría y exhibir poca energía.

Si cree que alguien padece hipotermia, tómese la temperatura. Si la temperatura de la persona es inferior a los 96 grados F, obtenga atención médica inmediatamente. Después, traslade a la víctima a un lugar caliente y quítele la ropa mojada. Si es posible, envuelva a la persona en una manta, toalla o sábana seca o póngale ropa seca.

### **Consejos para mantenerse caliente cuando hace frío**

Los siguientes consejos le ayudarán a evitar la hipotermia:

- Use capas de ropa caliente, pero no se vista excesivamente.
- Lleve gorro, botas impermeables y calientes, y use mitones en lugar de guantes.
- Quítese la ropa mojada de inmediato.
- No se quede sentado ni de pie demasiado tiempo en el mismo lugar.
- Siéntese en una cobija o un cojín, y no sobre el pavimento o concreto frío.
- Tome muchos líquidos, pero evite las bebidas alcohólicas y con cafeína.

- Evite hacer esfuerzos excesivos. Si suda, quítese alguna capa exterior de ropa o ábrase el abrigo.
- Pregunte a su médico si los medicamentos que esté tomando podrían aumentar el riesgo de desarrollar hipotermia.

### **Centros para protegerse del frío y el calor**

Cuando las temperaturas sean peligrosamente frías o calientes, los residentes de la Ciudad de Nueva York pueden llamar al 311. Los residentes de Westchester pueden consultar el sitio [www.westchestergov.com](http://www.westchestergov.com) o llamar al 211, la línea telefónica de información de la organización United Way de Westchester y Putnam.



### **Mantenerse caliente comienza en el hogar**

Quedarse adentro no necesariamente evita la hipotermia, especialmente si el edificio tiene poco aislamiento o la temperatura del termostato está fijada demasiado baja. Para obtener una temperatura segura que también permita un consumo eficiente de la energía, fije el termostato a 68 grados F durante el día y 60 grados F durante la noche. Fije el termostato a una temperatura más alta si hay bebés o ancianos en el hogar.

Hay varios programas disponibles para ayudar a los neoyorquinos a hacer que sus casas consuman la energía de manera más eficiente. El programa EmPower New York ofrece, a los clientes que reúnen las condiciones de ingresos, servicios de energía gratuitos que les ayudarán a usar la energía de manera más eficiente. Para obtener más información, llámenos al 1-866-729-7890. Para obtener información sobre otros programas, consulte el sitio de la Autoridad de Investigación y Desarrollo de la Energía del estado de Nueva York en [getenergysmart.org](http://getenergysmart.org).

## **Temperaturas extremas, facturas de energía más altas**

El calor sofocante y el frío glacial llevan inevitablemente a un mayor consumo de la energía y, por consiguiente, a facturas más altas. Si está teniendo problemas para pagar su factura de energía del hogar, ofrecemos lo siguiente:

- **Extensiones y acuerdos de pago** — Podemos concederle una extensión de pago o trabajar con usted para concertar un acuerdo de pago. Llame al 1-800-75-CONED (1-800-752-6633).
- **Plan de Pagos Uniformes** — Las facturas pueden variar mucho a lo largo del año. Nuestro Plan de Pagos Uniformes es una manera magnífica de presupuestar sus costos de energía.

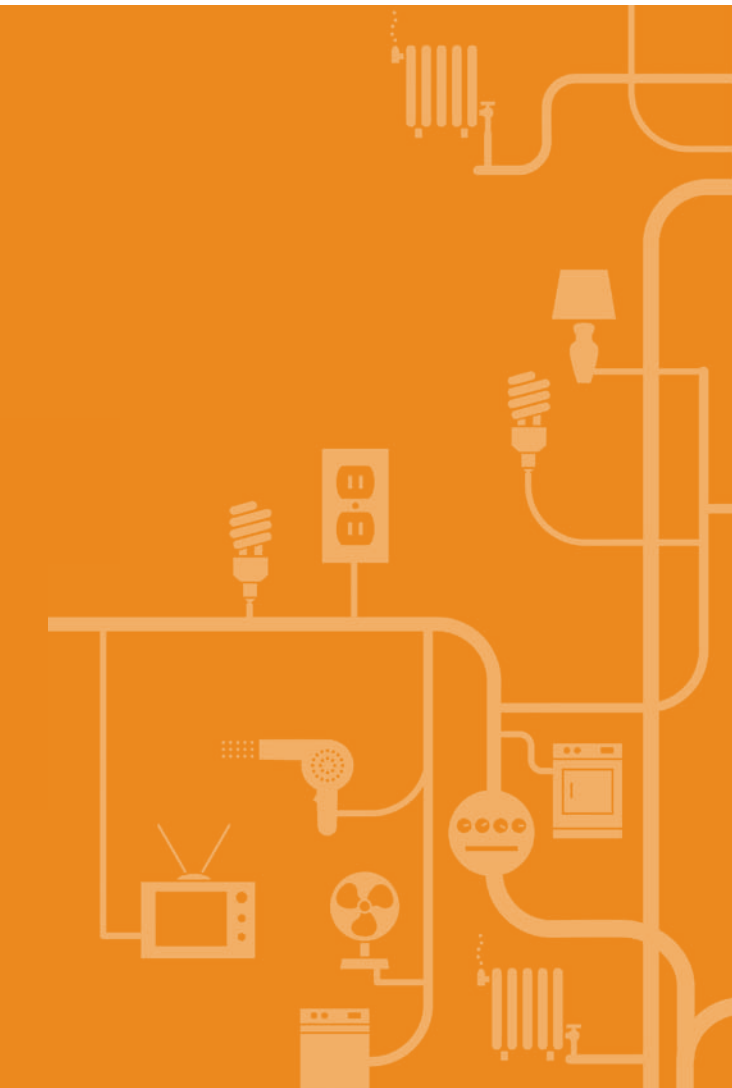
También podría reunir las condiciones para los siguientes servicios:

- **Programa de Asistencia para el Consumo de Energía en el Hogar** — En la Ciudad de Nueva York, llame al 1-800-692-0557 ó 1-877-472-8411. En Westchester, llame al 1-914-995-5619.
- **Subsidios de asistencia para emergencias** — Si está programado que su servicio sea desconectado, o si ya ha sido desconectado, llame a la línea telefónica Human Resources Info Line de la Ciudad de Nueva York al 1-877-472-8411 y presione la opción 6 del menú. Los residentes de Westchester deberán llamar al Departamento de Servicios Sociales al 1-914-995-5000.
- **Asistencia continua** — Los residentes de la Ciudad de Nueva York deberán llamar al 1-877-472-8411. Los residentes de Westchester deberán llamar al 914-995-5000. Si tiene 62 años de edad o más, es ciego o está discapacitado, llame al 1-800-772-1213 para saber si reúne los requisitos para recibir Ingresos del Seguro Social.



conEdison

[www.conEd.com](http://www.conEd.com)



Papel con un 30%  
de contenido reciclado

Marzo 2009  
968-9035