

# LISTO NUEVA YORK VENZA AL CALOR

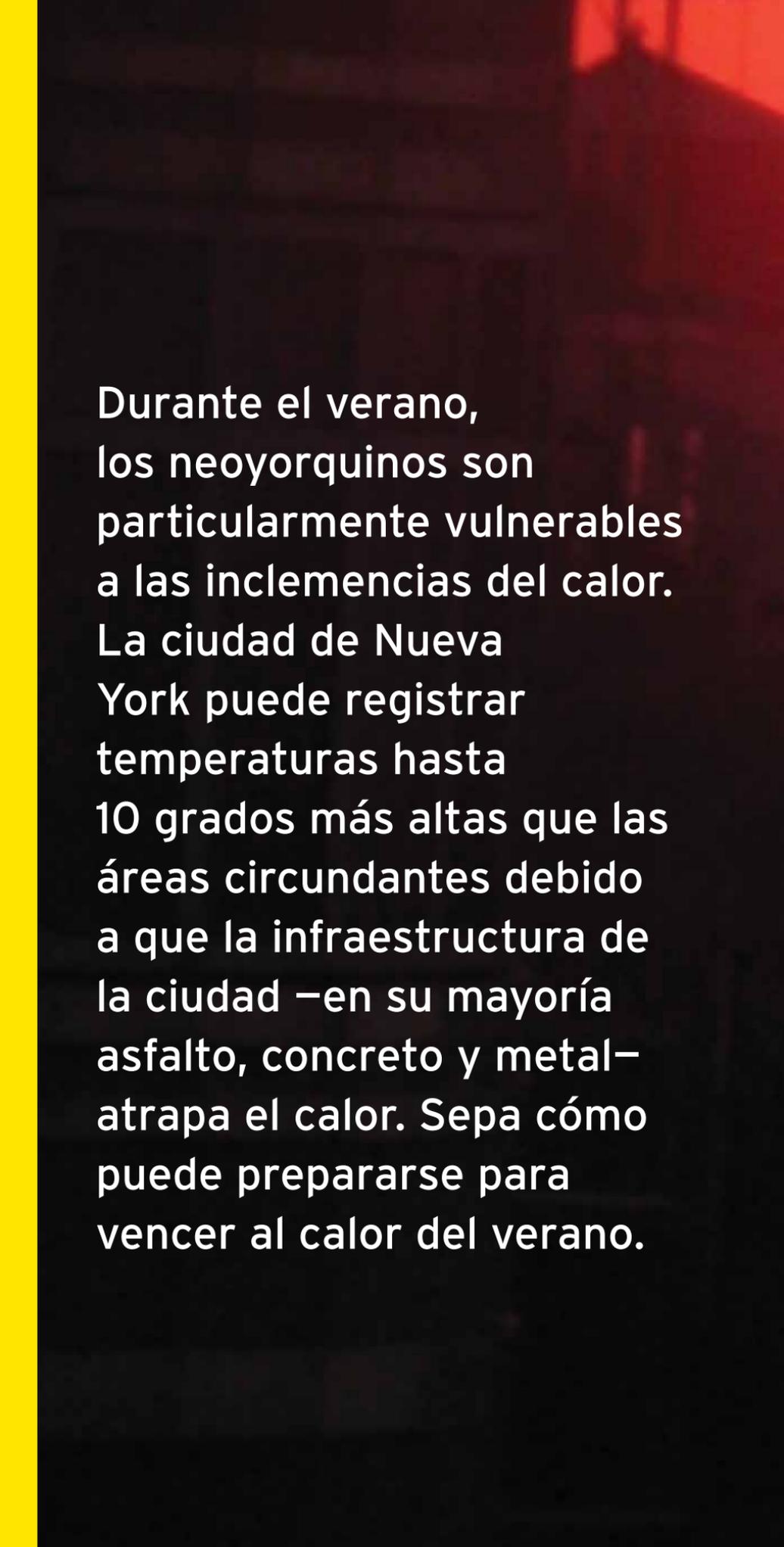


**NYC**  
Alcalde Bill de Blasio

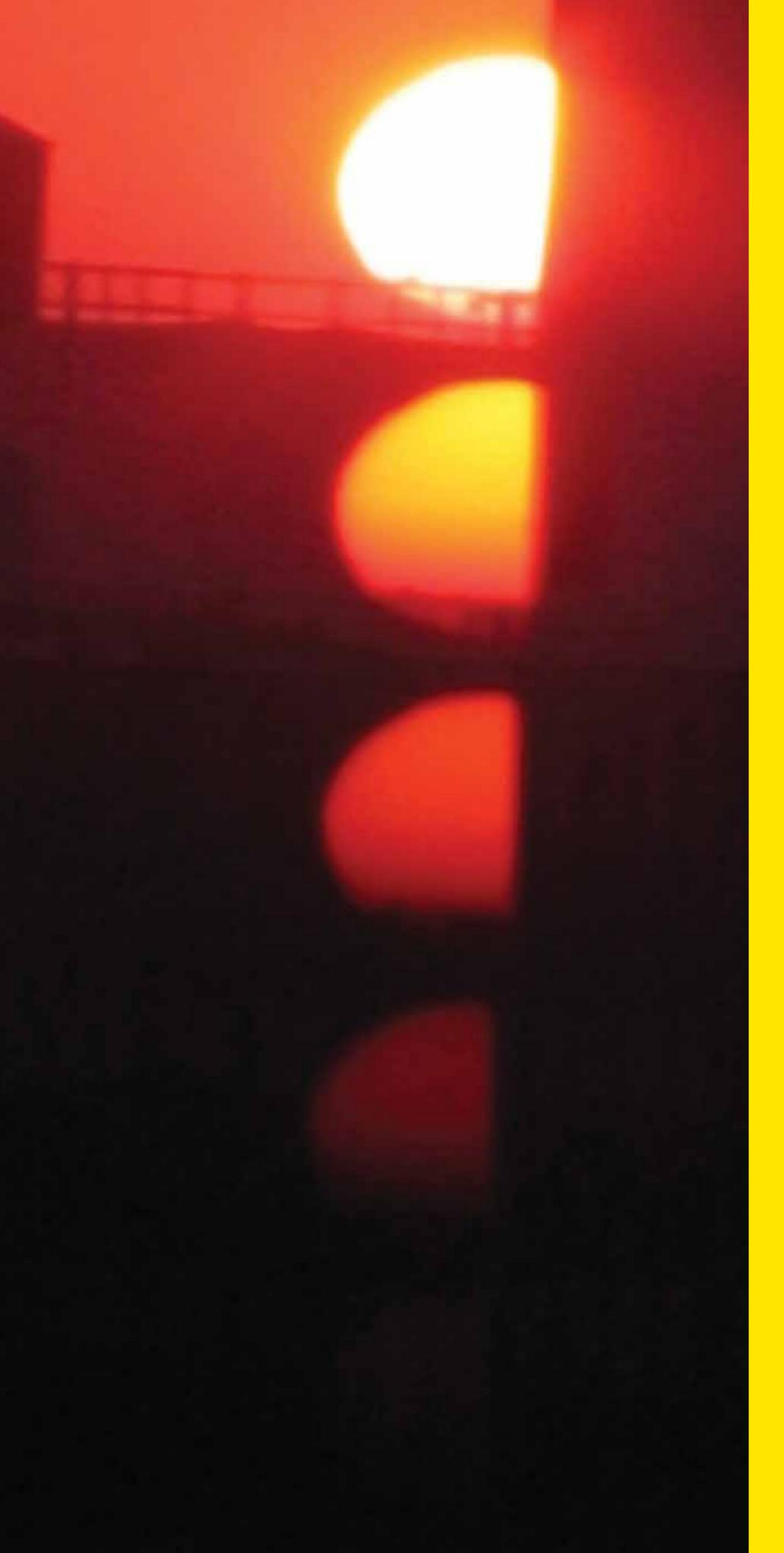
Manejo de  
emergencias  
Comisionado  
Joseph J. Esposito

Departamento de Salud  
e Higiene Mental  
Comisionada  
Mary T. Bassett, MD, MPH





Durante el verano, los neoyorquinos son particularmente vulnerables a las inclemencias del calor. La ciudad de Nueva York puede registrar temperaturas hasta 10 grados más altas que las áreas circundantes debido a que la infraestructura de la ciudad –en su mayoría asfalto, concreto y metal– atrapa el calor. Sepa cómo puede prepararse para vencer al calor del verano.



# PLANIFIQUE CON ANTICIPACIÓN

## Comprenda los factores de riesgo

Las personas que se encuentran en mayor riesgo durante los periodos de calor extremo son las siguientes:

- Personas de 65 años de edad o más.
- Las que sufren afecciones médicas crónicas o toman medicamentos psicotrópicos o de otro tipo.
- Aquellas que tienen sus facultades mentales alteradas por demencia o debido a una enfermedad mental grave.
- Personas con problemas de abuso de drogas o alcohol.
- Aquellas que se encuentran aisladas de la sociedad.
- Las personas con sobrepeso.

Si usted tiene una afección, hable con su médico acerca de las precauciones que debería tomar cuando las temperaturas son elevadas.

Si tiene vecinos, familiares o amigos que tiene un riesgo más elevado, especialmente aquellos que viven solos, asegúrese de que cuenten con aire acondicionado y, si fuera necesario, ofrezca su ayuda para llevarlos a un lugar fresco.

## En caso de una ola de calor pronosticada

- Mantenga su hogar fresco mediante la instalación de persianas o toldos para bloquear el sol en las ventanas.
- Si tiene aire acondicionado, asegúrese de que funciona bien.
- Si no tiene aire acondicionado, mantenga las ventanas abiertas para que el aire fresco circule por su hogar.
- Si no puede refrescar su hogar, considere la posibilidad de ir a un centro comercial, una biblioteca o la casa de una amigo o un pariente que tenga aire acondicionado, o a un centro de refrigeración (cooling center) de la Ciudad de Nueva York.

## **CENTROS DE REFRIGERACIÓN**

Cuando se pronostique un índice de calor peligrosamente alto, la ciudad de Nueva York abrirá centros de refrigeración en instalaciones con aire acondicionado, como centros comunitarios o para adultos mayores. Las personas que busquen alivio del calor deben llamar al 311 (212-639-9675 para el Servicio de Transmisión de Video o TTY: 212-504-4115) o visitar [nyc.gov/emergencymanagement](http://nyc.gov/emergencymanagement) durante una emergencia de calor para ubicar el centro de refrigeración más cercano.

## **INFÓRMESE**

**Oficina para el Manejo de Emergencias de la ciudad de Nueva York en Facebook y Twitter**

[www.facebook.com/NYCEmergencymanagement](http://www.facebook.com/NYCEmergencymanagement)  
[@nycoem](https://twitter.com/nycoem)

**Notify NYC**

Inscríbase para recibir notificaciones de emergencias en [nyc.gov/notifynyc](http://nyc.gov/notifynyc), llame al 311, o siga a [@NotifyNYC](https://twitter.com/NotifyNYC) en Twitter.



# DURANTE UNA OLA DE CALOR

## CONSEJOS PARA VENCER AL CALOR

- Permanezca en lugares frescos tanto como pueda. Use un aire acondicionado si lo tiene, y regule el termostato a no menos de 78 grados.
- Si no tiene aire acondicionado, considere la posibilidad de ir a una piscina o a una tienda, centro comercial o cine con aire acondicionado o diríjase a un centro de refrigeración. Llame al 311 (212-639-9675 para el Servicio de Transmisión de Video o TTY: 212-504-4115) o visite [NYC.gov/emergencymanagement](http://NYC.gov/emergencymanagement) para ubicar el centro de refrigeración más cercano.
- Esté pendiente de sus vecinos, familiares y amigos, especialmente si son vulnerables al calor\*.
- Los ventiladores funcionan mejor de noche, cuando pueden traer aire fresco desde afuera.
- Beba líquidos –especialmente agua– incluso si no tiene sed\*\*. Evite las bebidas que contengan alcohol, cafeína o grandes cantidades de azúcar.
- Use ropa liviana, holgada y de colores claros que cubra su piel tanto como sea posible.
- Nunca deje niños, mascotas o personas que requieran cuidados especiales en un automóvil estacionado durante periodos de calor intenso.
- Las duchas o baños frescos pueden ayudar, pero evite los cambios de temperatura extremos.

\*Consulte el reverso para obtener más información acerca de las personas que son más vulnerables a las inclemencias del calor.

\*\*Las personas con enfermedades del corazón, los riñones o el hígado o que siguen una dieta con restricción de líquidos deben hablar con su médico antes de aumentar la cantidad de líquidos que beben.



- Evite las actividades extenuantes, especialmente durante las horas con temperaturas más altas.
- Cuando salga, evite permanecer al sol, use bloqueador solar con factor de protección solar (sun protection factor, SPF) 15 como mínimo y un sombrero para proteger su rostro y su cabeza.
- Escuche las noticias por radio y televisión, visite NYC.gov o llame al 311 (212-639-9675 para el Servicio de Transmisión de Video o TTY: 212-504-4115) para mantenerse al tanto de las condiciones meteorológicas. Un índice de calor que supera los 95 grados es especialmente peligroso para las personas vulnerables.

# ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR

La enfermedad por calor se produce cuando el cuerpo no puede enfriarse. Las formas más graves de la enfermedad por calor son el agotamiento por calor y el golpe de calor (también llamado insolación). Los adultos mayores, los niños y las personas con afecciones médicas preexistentes como enfermedades del corazón o los pulmones son especialmente vulnerables a los efectos del calor extremo.

## CONOZCA LOS SÍNTOMAS DE LA ENFERMEDAD POR CALOR

Llame al 911 o diríjase a la sala de emergencias de inmediato si usted o alguien que conoce tiene los siguientes síntomas de una enfermedad por calor grave:

- Piel seca y caliente O piel fría y húmeda
- Confusión, alucinaciones y desorientación
- Pérdida de conciencia o falta de reacción
- Náuseas y vómitos
- Problemas para respirar
- Pulso rápido y fuerte
- Debilidad
- Mareos

No ignore los signos de advertencia de la enfermedad por calor. Si usted o alguien que conoce presenta los signos de advertencia de la enfermedad por calor, vaya a un lugar fresco, quítese la ropa adicional y beba mucha agua.

- Sudor excesivo
- Calambres musculares
- Mareos, sensación de desvanecimiento
- Dolor de cabeza
- Falta de energía
- Pérdida del apetito, náuseas

## **PROBLEMAS RESPIRATORIOS**

Los altos niveles de ozono que suelen acompañar a las olas de calor hacen que la calidad del aire sea mala. El ozono puede provocar problemas respiratorios, especialmente en personas que sufren afecciones respiratorias.

### **Prevención**

Las personas que hacen ejercicio o trabajan al aire libre, aquellas que sufren enfermedades respiratorias y los individuos vulnerables deben limitar las actividades extenuantes al aire libre durante la tarde y el anochecer. Para obtener información actualizada sobre la calidad del aire, visite [www.dec.ny.gov](http://www.dec.ny.gov), o llame a la línea directa de Calidad del Aire del estado de Nueva York (New York State Air Quality Hotline) al 1-800-535-1345.

Para obtener más información sobre las enfermedades relacionadas con el calor, visite el sitio web del Departamento de Salud e Higiene Mental en [NYC.gov/health](http://NYC.gov/health), o el Departamento para Personas Mayores en [NYC.gov/aging](http://NYC.gov/aging).



# CONSERVE RECURSOS DURANTE CALORES EXTREMOS

## CONSERVE EL AGUA

El agua a menudo alcanza niveles altos durante los periodos de altas temperaturas, lo que provoca fluctuaciones en la presión del agua y sequías en la ciudad. Cuando la ciudad tiene una emergencia por falta de agua, es importante respetar las restricciones en el uso del agua que impone el Departamento de Protección Ambiental.

### Consejos para la conservación del agua

- Repare las goteras en las llaves de agua y ciérrelas bien.
- Tome duchas cortas y, si toma un baño, solo llene la bañera hasta la mitad.
- Active las máquinas de lavar platos o lavar ropa únicamente cuando estén llenas.
- No deje correr el agua mientras lava platos, se afeita o se cepilla los dientes.
- Respete las restricciones para el riego de jardines o plantas.

## HIDRANTE Y BOQUILLAS ROCIADORAS

Abrir una boca de riego sin una boquilla rociadora es peligroso y es un derroche. La presión del agua puede empujar a las personas –especialmente a los niños– hacia el tráfico. Una hidrante abierta inunda las calles y baja la presión del agua, lo que entorpece la capacidad de los bomberos de apagar incendios de manera segura.

Para informar la apertura ilegal de hidrantes u otros problemas de agua o cloacas, llame al 311 (212-639-9675 para el Servicio de Transmisión de Video o TTY: 212-504-4115). Para conseguir una boquilla rociadora, comuníquese con su departamento de bomberos local.

Visite [NYC.gov/dep](http://NYC.gov/dep) para obtener más información sobre conservación del agua.



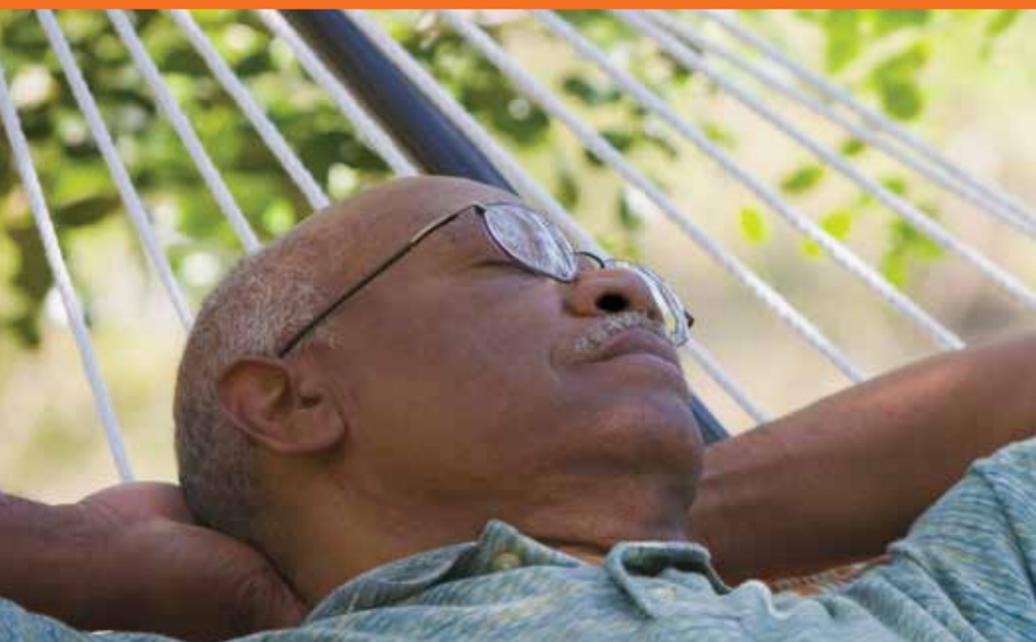
## **CONSERVE LA ENERGÍA**

Durante periodos de calor extremo, el consumo de electricidad aumenta. Conservar la energía ayuda a prevenir cortes de electricidad.

### **Consejos para la conservación de la energía**

- Regule el termostato de su aire acondicionado a no menos de 78 grados.
- Solo use el aire acondicionado si está en casa, en las habitaciones que utiliza. Si desea enfriar su hogar antes de regresar, utilice un temporizador que lo encienda no más de 30 minutos antes de su llegada.
- Apague todos los electrodomésticos que no sean esenciales.

# CONSERVE RECURSOS DURANTE CALORES EXTREMOS



## APAGONES

Para prepararse para posibles apagones y cortes de electricidad, guarde un kit de suministros de emergencia –que incluya una linterna, una radio AM/FM a baterías, un kit de primeros auxilios, agua embotellada y baterías adicionales– en un lugar de fácil acceso. Si tiene problemas con la electricidad, mantenga las ventanas abiertas para garantizar una buena ventilación.

Si necesita electricidad para equipos de soporte vital, pregunte a su compañía de servicios si sus equipos médicos califican para que se lo registre como cliente con equipos de soporte vital. Si bien registrarse es importante, también debe tener una fuente de energía de respaldo, como una batería o un tanque de oxígeno que no requiera electricidad.



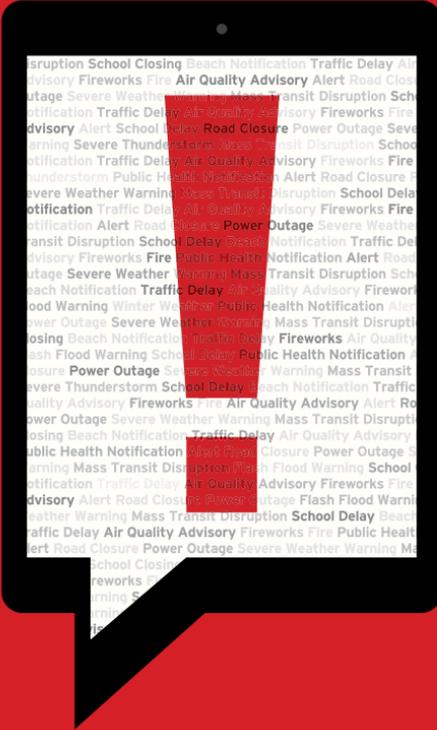
**Si hay un corte de electricidad, comuníquese con su proveedor de servicios:**

- Con Edison: 1-800-75-CONED  
(1-800-752-6633), (TTY: 1-800-642-2308),  
[www.coned.com](http://www.coned.com).
- PSEG LI: 1-800-490-0075,  
(TTY: 631-755-6660), [www.psegliny.com](http://www.psegliny.com)
- National Grid: 718-643-4050,  
(TTY: 718-237-2857), [www.nationalgridus.com](http://www.nationalgridus.com)



¡GRACIAS POR SER UN  
NEOYORQUINO LISTO!

# ¡RECIBA NOTIFICACIONES!



Inscríbese ahora en forma GRATUITA en el sistema oficial de notificaciones de emergencia de la ciudad en **NYC.gov**, llamando al **311** o siguiendo a **@NotifyNYC**.

# Notify **NYC**

CORREO ELECTRÓNICO TELÉFONO MENSAJES DE TEXTO  
TWITTER FAX BBM MENSAJERÍA INSTANTÁNEA

**Esta guía también está disponible en formato de audio y en los siguientes idiomas.**

### **Arabic**

رُر NYC.gov/readyny للحوول على نسخ باللغة العربية من هذا الدليل.

### **Bengali**

এই নির্দেশিকাটির বাংলা কপির জন্য NYC.gov/readyny দেখুন

### **Chinese**

請撥打311或訪問NYC.gov/readyny，獲得本指南的中文版本。

### **English**

Call 311 or visit NYC.gov/readyny for copies of this guide in English.

### **French**

Visitez NYC.gov/readyny pour obtenir des exemplaires de ce guide en français.

### **Haitian Creole**

Ale nan sitwèb NYC.gov/readyny pou jwenn kopi gid sa a nan lang Kreyòl Ayisyen.

### **Italian**

Visita il sito NYC.gov/readyny per ricevere una copia di questa guida in italiano.

### **Korean**

한국어로 된 안내서 사본은 NYC.gov/readyny를 방문하십시오.

### **Polish**

Kopia w języku polskim jest opublikowana pod adresem NYC.gov/readyny.

### **Russian**

Позвоните по номеру 311 или посетите сайт NYC.gov/readyny, чтобы получить эту брошюру на русском языке.

### **Spanish**

Llame al 311 o visite NYC.gov/readyny para obtener acceso a este folleto en español.

### **Urdu**

اس رہنما پرچے کی کاپی اردو زبان میں حاصل کرنے کے لیے NYC.gov/readyny ملاحظہ کریں۔

### **Yiddish**

באזוכ NYC.gov/readyny פאר קאפיס פון דעם פאפיר אין אידיש.