



# Prevención para el calor extremo en San Francisco

El cambio climático y su salud





# OBJETIVOS

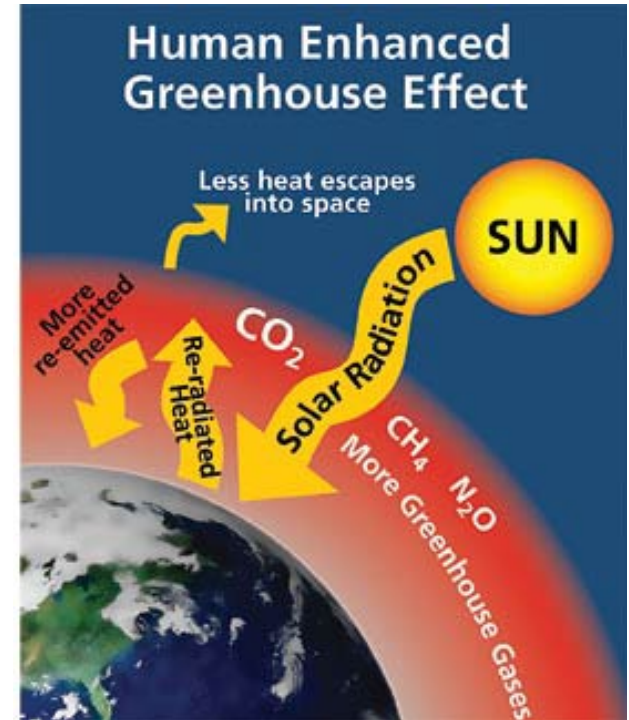
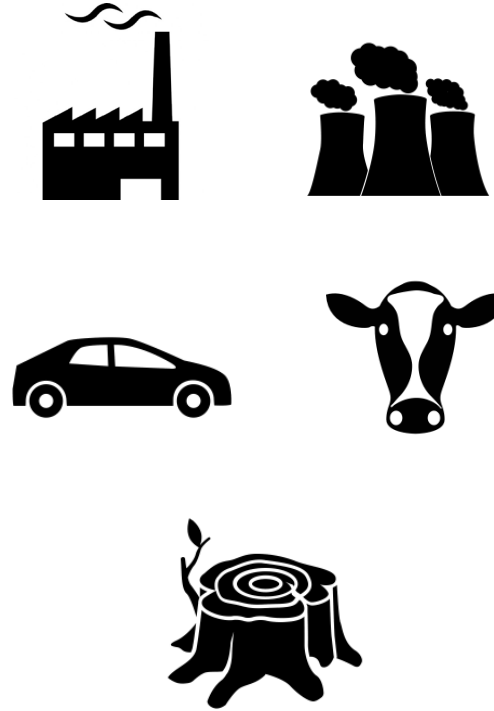
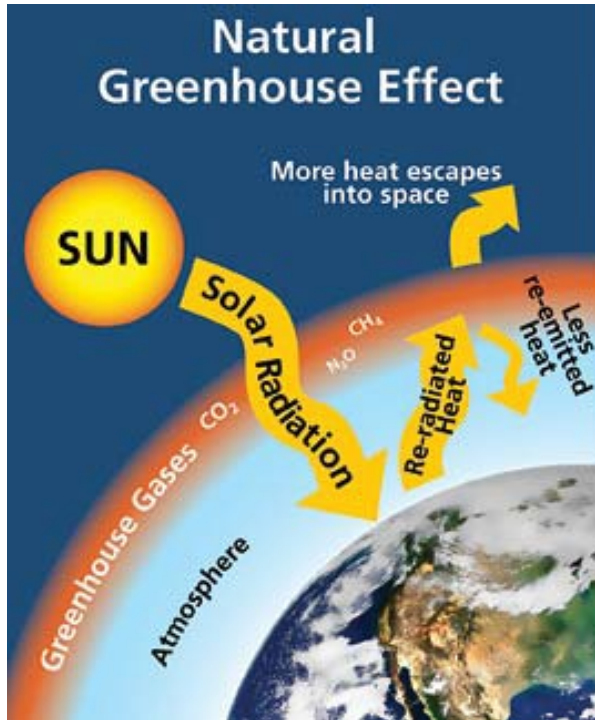
## Conozca los hechos

- ¿Qué es el cambio climático?
- ¿Qué es el calor extremo?
- ¿Cómo afecta a San Francisco?
- ¿Cuáles son los efectos del calor en la salud?
- ¿Cómo prepararnos para el calor extremo?

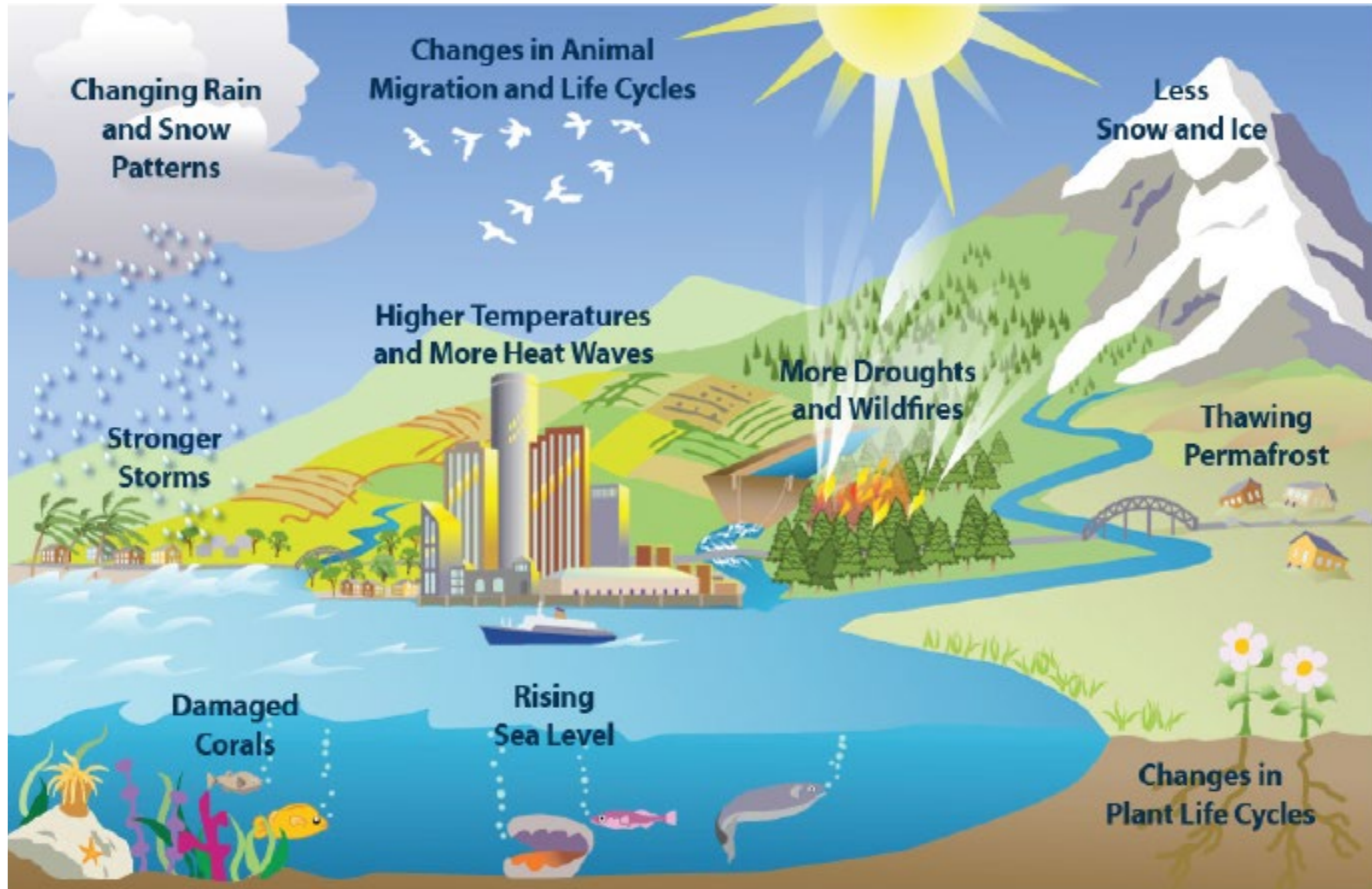
# ¿Qué es el cambio climático?



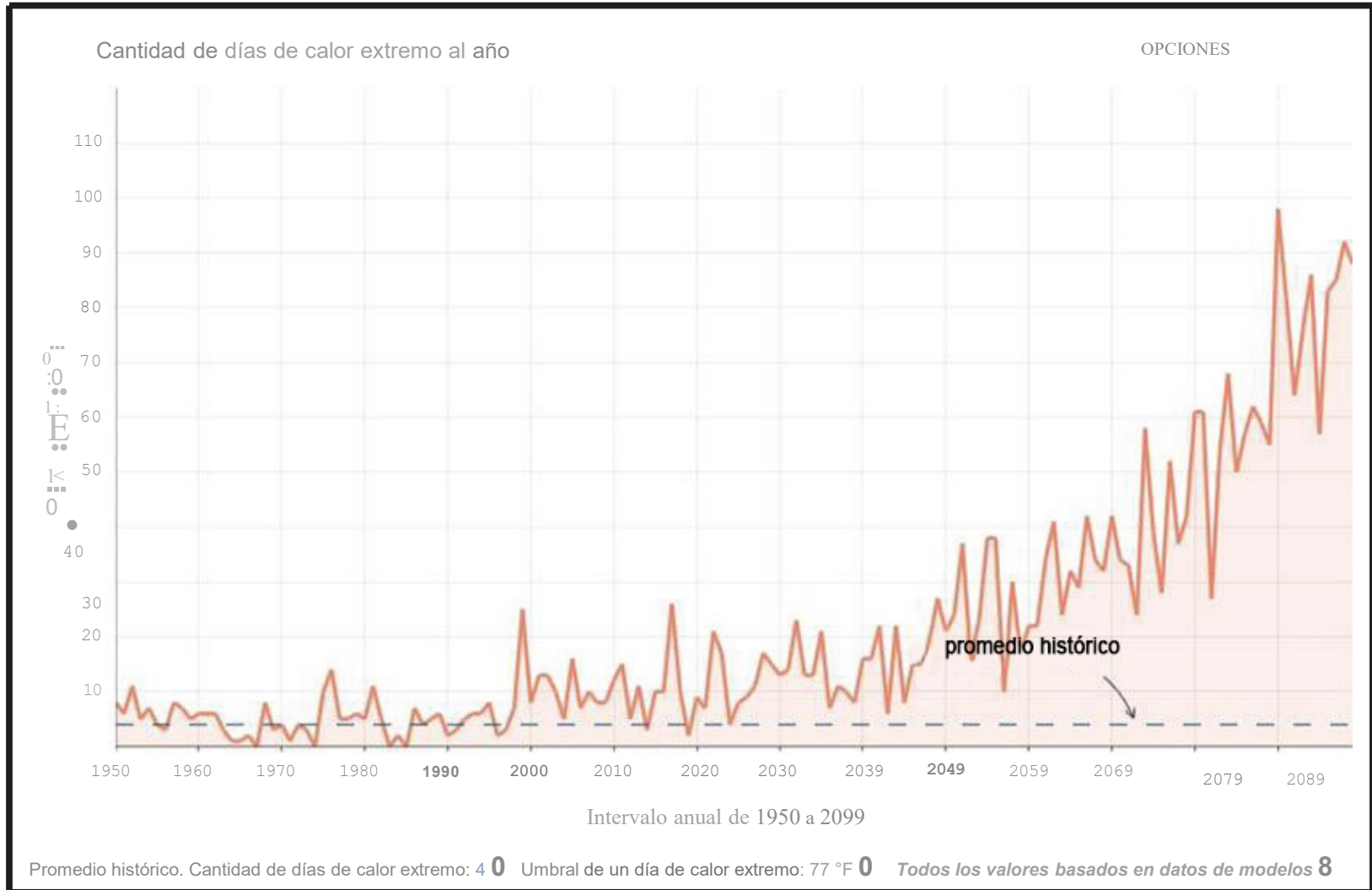
# ¿QUÉ ES EL CAMBIO CLIMÁTICO?



# EFFECTOS DEL CAMBIO CLIMÁTICO



# PROYECCIÓN DEL CALOR EXTREMO



# Calor extremo en la ciudad

“¿Qué es el calor extremo?”



# ¿QUÉ ES EL CALOR EXTREMO EN SAN FRANCISCO?

- temperaturas altas, superiores al promedio
- San Francisco: ~85 °F+





# ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL CALOR EXTREMO?

- Es un peligro inadvertido.
- Un problema importante de salud pública.
- Causa n.º 1 de muertes relacionadas con el clima.
- ¡Las enfermedades relacionadas con el calor se pueden prevenir!

# Historia de dos vecindarios

## Ola de calor de Chicago de 1995



# San Francisco, 2017

## Ola de calor del Día del Trabajo





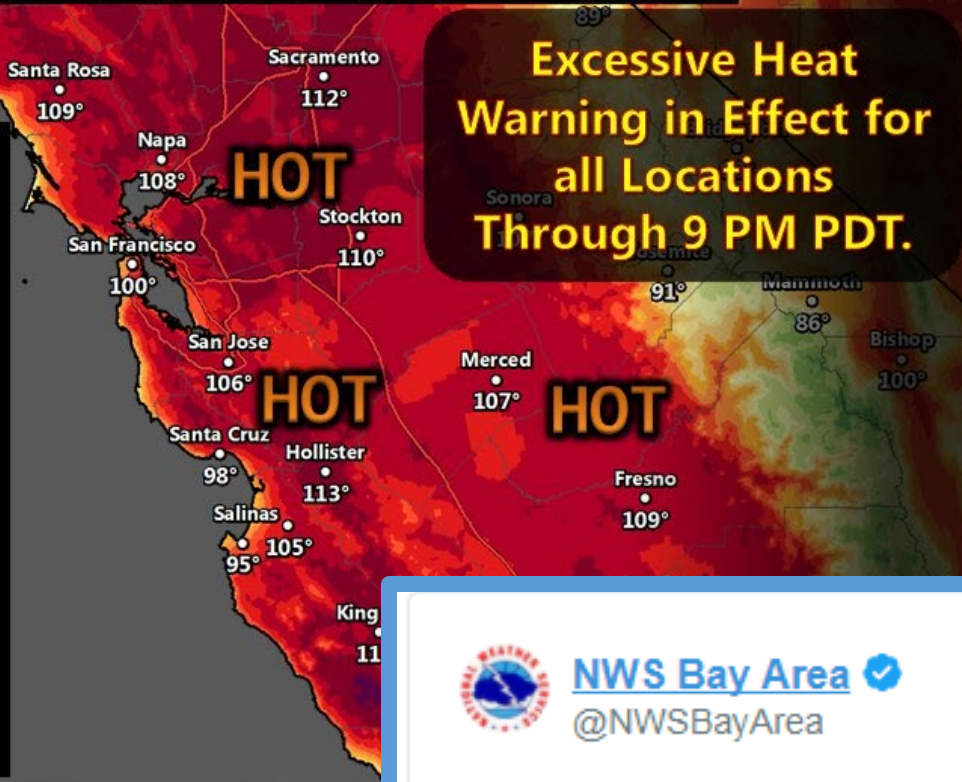
# High Temperature Forecast

Saturday, Sep 02, 2017



## • Oppressive Heat again Today!

- Stay hydrated by drinking plenty of water & limit outdoor strenuous activities.
- Check on the sick, elderly, and those without access to air conditioning.
- Stay in air conditioned areas if possible.
- Do not leave kids or pets in vehicles.



**Excessive Heat Warning in Effect for all Locations Through 9 PM PDT.**



**NWS Bay Area**   
@NWSBayArea



San Francisco continues to climb. Latest high temperature for downtown is an incredible 106 degrees! #cawx #caheat #heatwave

2:51 PM - Sep 1, 2017

15 219 195



National Weather Service San Francisco Bay Area  
weather.gov/bayarea

# SAN FRANCISCO 2017

## OLA DE CALOR DEL DÍA DEL TRABAJO

- nivel máximo de 106 °F
- temperatura alta por la noche
- los más vulnerables: adultos mayores, personas con afecciones médicas y personas con necesidades funcionales y de acceso

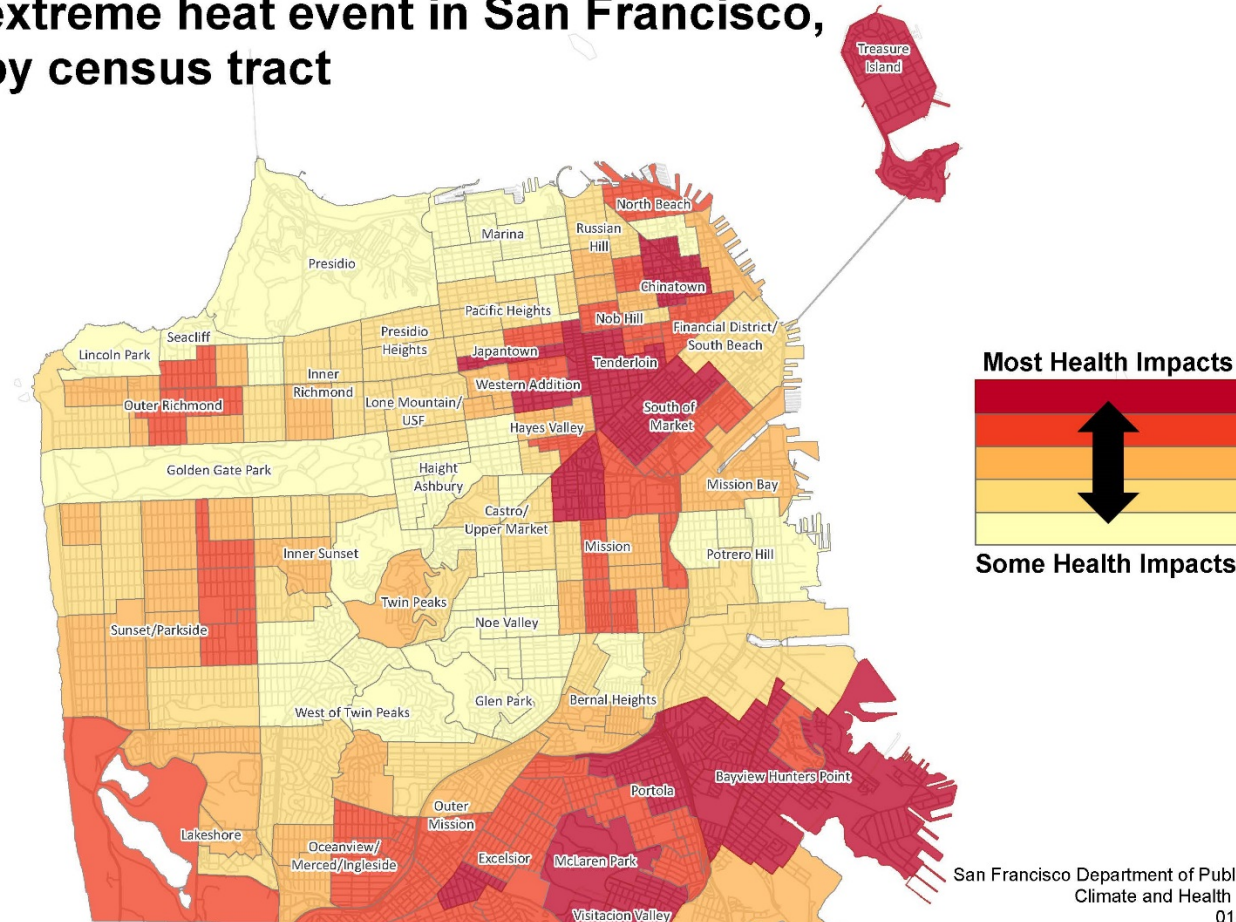


# ¿POR QUÉ SAN FRANCISCO ES VULNERABLE?

- no está adaptada
- no cuenta con aire acondicionado
- infraestructura
- "isla de calor urbano"
- población

# VECINDARIOS VULNERABLES

**Predicted distribution of the health impacts of an extreme heat event in San Francisco, by census tract**





# VECINDARIOS VULNERABLES

Chinatown

Nob Hill

Financial District

Downtown Civic Center

South of Market

Western Addition

Mission

Potrero Hill

Bayview

Excelsior

Haight Ashbury

Castro/Upper

Market Noe Valley



**Preste atención**  
“¿Cuáles son los efectos del calor extremo en la salud?”



# EFECTOS EN LA SALUD

- Empeora las enfermedades relacionadas con el calor y las afecciones preexistentes.
  - insolación
  - deshidratación
  - enfermedades cardiacas
  - insuficiencia renal
  - diabetes
  - enfermedades respiratorias
  - asma
  - alergias





# ¿QUIÉN ESTÁ EN RIESGO?

- bebés y niños pequeños
- adultos mayores
- personas con necesidades funcionales y de acceso
- personas con afecciones crónicas
- personas que toman ciertos medicamentos o drogas ilegales
- personas que trabajan o hacen ejercicio en el exterior

# ¿CUÁLES SON LAS ENFERMEDADES POR CALOR?

## Agotamiento por calor

- temperatura corporal **ligeramente** elevada
- piel fría, húmeda o pálida
- sudoración
- respiración rápida o superficial
- dolor de cabeza
- náuseas o vómito
- mareo, debilidad o fatiga
- orina oscura
- espasmos musculares

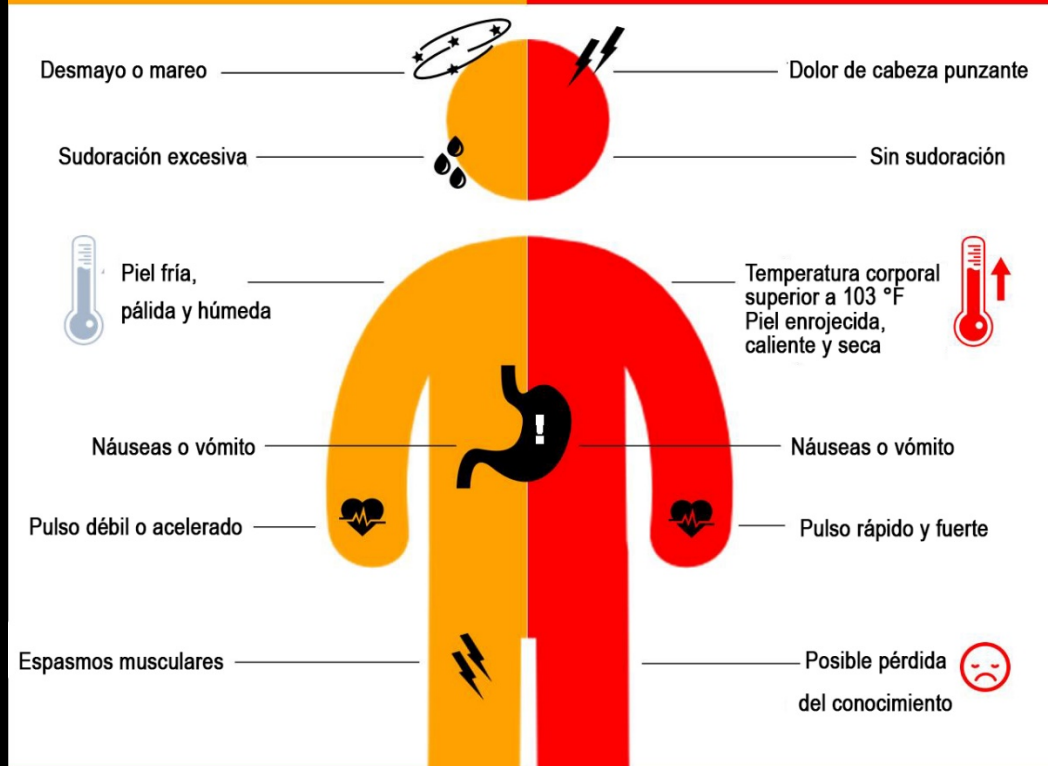
## Insolación

- temperatura corporal **muy alta** > 104°F
- piel caliente, seca o roja
- sin sudoración
- pulso acelerado
- dificultad para respirar
- confusión, irritabilidad o alucinaciones
- pérdida de la conciencia

# AGOTAMIENTO POR CALOR

O

# INSOLACIÓN



- Diríjase a un lugar fresco y con aire acondicionado.
- Tome agua si tiene plena consciencia.
- Tome un baño para refrescarse o use compresas frías.

## LLAME al 9-1-1

- Tome medidas para refrescar a la persona de inmediato hasta que llegue la ayuda.





# CUÁNDO DEBE BUSCAR AYUDA MÉDICA

## Llame al 911 de inmediato si:

- Los intentos por disminuir la temperatura corporal no funcionan.
- Tiene dolor de pecho o dolor abdominal.
- Tiene vómitos persistentes o incapacidad para retener líquidos.
- Presenta síntomas de insolación.
- Los síntomas empeoran o no disminuyen después de una hora.
- La temperatura corporal alcanza los 103 °F o más.
- La víctima es una persona en riesgo.

# Prepárese

“¿Cómo podemos prepararnos para el calor extremo?”





# CÓMO MANTENERSE FRESCO

## Refrésquese

- Manténgase en la sombra.
- Use compresas frías.
- Use ropa de tela holgada, ligera y transpirable.

## Hidrátese

- Beba más agua de lo habitual.

## Descanse.

- Evite realizar actividades vigorosas entre las 10 a. m. y las 4 p. m.





# ¿QUÉ HACER?

- Coma comidas pequeñas y tome agua.
- Tome duchas o baños frescos.
- Observe las condiciones del clima.
- Vigile a los adultos mayores y a las personas con necesidades funcionales y de acceso.



# LO QUE NO DEBE HACER

## EVITE

- permanecer en el exterior durante las horas pico: de 10 a. m. a 4 p. m.
- hacer ejercicio intenso
- tomar bebidas alcohólicas o azucaradas
- consumir alimentos ricos en proteína o sal
- consumir drogas ilegales



# QUÉ DEBE HACER EN CASA

- Evite usar la estufa o el horno.
- Adquiera un termómetro ambiental.
- Tenga en cuenta la temperatura alta en el interior.
- Trate de permanecer en la planta baja.

# QUÉ DEBE HACER EN CASA

Si no cuenta con aire acondicionado, tome las siguientes precauciones:

- Ponga persianas en las ventanas.
- Abra las ventanas para que entre el aire.
- Use el ventilador.
- Encuentre un lugar fresco.





# LO QUE DEBE HACER EN EL EXTERIOR

- Evite estar en el exterior, de 10 a. m. a 4 p. m.
- Permanezca en zonas con sombra.
- Utilice sombreros y protector solar.
- Use ropa de tela holgada y transpirable.
- Tome agua, 4 vasos cada hora.
- Use ventiladores de mano.
- NUNCA deje a un bebé, niño o mascota dentro de un vehículo.



# TOME MEDIDAS PARA SU EMPRESA

- Preséntelas a su personal y a sus clientes.
- Participe con otras agencias.
- Haga énfasis en el sistema de compañeros.



# CÓMO RESPONDERÁ LA CIUDAD

- Avisos públicos
  - [sf72.org](http://sf72.org).
  - [AlertSF.org](http://AlertSF.org) (suscríbese).
  - Envíe un mensaje de texto con su código postal al 888-777.
- Comuníquese por mensajes con los demás
  - KGO 810
  - KCBS 740
  - KNBR 680

# RECURSOS

Departamento de Salud Pública de San Francisco :  
Iniciativa contra el Cambio Climático, [sfclimatehealth.org](https://sfclimatehealth.org)

Departamento de Salud Pública de California  
[www.bepreparedcalifornia.ca.gov](https://www.bepreparedcalifornia.ca.gov)

Centros para el Control de Enfermedades  
[www.cdc.gov/extremeheat](https://www.cdc.gov/extremeheat)

Departamento de Salud Pública de San Francisco,  
División de Salud de la Población, Preparación y Respuesta  
ante Emergencias



A photograph of the Golden Gate Bridge in San Francisco, taken from a low angle on the bridge deck. The bridge's suspension cables and towers are visible against a hazy, twilight sky. The bridge deck is in the foreground, and a few cars are visible in the distance. A semi-transparent dark grey box is overlaid on the center of the image, containing white text.

# ¡Gracias!

Departamento de Salud Pública de San Francisco  
Programa de Clima y Salud  
Preparación y Respuesta ante  
Emergencias de Salud Pública