

# Riesgo de Calor- Comprendiendo el Riesgo de Calor

El propósito del servicio de Riesgo de Calor experimental del Servicio Nacional de Meteorología (NWS, por sus siglas en inglés) es poner en contexto climatológico, los pronósticos de temperatura e identificar eventos de calor que permitirán un aumento de impactos relacionados al calor. Para que sea más fácil de entender, el Riesgo de Calor está dividido en cinco categorías:

Valor del Riesgo de Calor	Riesgo de los Efectos del Calor	Nivel de Preocupación por el Calor
Cuando el valor del Riesgo de Calor es:	... el riesgo de los efectos del calor son:	.... simbolizado por el color:
0	Poco o ningún	Verde
1	Menor	Amarillo
2	Moderado	Naranja
3	Mayor	Rojo
4	Extremo	Morado

***Básicamente, cuanto mayor sea el valor, mayor será el nivel de preocupación por el calor para esa ubicación y mayor será el riesgo de impactos relacionados al calor.***

Esencialmente, cuando el valor del Riesgo de Calor sea 1 o mayor, se considera que el calor es motivo de creciente preocupación – al principio para los que son extremadamente sensibles al calor, luego para los demás que están expuestos al calor mientras aumentan los valores de Riesgo de Calor a niveles más altos. Por ejemplo, un valor de Riesgo de Calor de 0 representa poco o ningún riesgo de impactos relacionados al calor; un valor de Riesgo de Calor de 2 representa un riesgo moderado a impactos relacionado al calor, principalmente entre aquellos individuos que son sensibles al calor y/o que están expuestos al calor, especialmente aquellos que no tengan forma alguna de enfriamiento efectivo y/o hidratación adecuada; mientras que un valor de 3 de Riesgo de Calor representa un riesgo mayor de impactos relacionados al calor afectando a todos sin hidratación apropiada y sin forma de enfriamiento efectivo. Si las temperaturas mínimas y máximas son excepcionalmente cálidas para esa fecha (es decir, más cálidas que el 5% de la distribución de las temperaturas históricas diarias) en un lugar determinado por un periodo de por lo menos 48 horas, a niveles que presentan un riesgo elevado de complicaciones por calor, se alcanza el nivel más alto de 4 para Riesgo de Calor.

Estos niveles más elevados de Riesgo de Calor también identifican el creciente riesgo de impactos dentro de los sistemas de salud, industrias sensibles al calor, e infraestructura.

El NWS ha asignado un color específico para cada categoría de Riesgo de Calor para que sea más fácil para las personas entender si el calor está alcanzando un nivel lo suficientemente alto como para causar problemas de calor por su situación particular. Cada categoría de Riesgo de Calor corresponde a un nivel diferente de impactos potenciales relacionados con el calor. Los cinco niveles de Riesgo de Calor y lo que significan se muestran en la siguiente tabla.

Valor numérico	Significado	¿Quién/qué está en riesgo?	¿Cuán común es este calor?	Para aquellos en riesgo, ¿qué acciones se pueden tomar?
0	<ul style="list-style-type: none"> <li>Este nivel de calor presenta <b>poco o ningún riesgo</b> ante el calor esperado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ningún riesgo elevado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Muy común</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>No se requieren acciones preventivas</li> </ul>
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>El calor de este tipo <b>lo tolera la mayoría</b>; en cambio, existe un <b>riesgo leve</b> de sufrir efectos de salud negativos relacionados al calor para <b>grupos extremadamente sensibles</b>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Principalmente aquellos extremadamente sensibles al calor</b>, especialmente al aire libre sin forma efectiva de enfriamiento y/o hidratación adecuada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Muy común</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aumente su hidratación</li> <li>Reduzca el tiempo al aire libre o quédese a la sombra cuando el sol esté más fuerte.</li> <li>Abra ventanas durante la noche y utilice ventiladores para traer aire más fresco hacia el interior.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>El calor de este tipo lo tolera mucha gente; en cambio, existe un <b>riesgo moderado</b> de sufrir efectos de salud negativos relacionados al calor para <b>grupos sensibles al calor</b>, incluyendo enfermedades por calor.</li> <li><b>Algún riesgo para la población general que se</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Principalmente grupos sensibles al calor o vulnerables</b>, especialmente aquellos sin forma adecuada para refrescarse o hidratarse</li> <li>Aquellos no aclimatados a este nivel de calor (es decir, visitantes)</li> <li>Individuos normalmente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bastante común en la mayoría de los lugares</li> <li>Muy común en las regiones del sur del país</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reduzca el tiempo al sol durante la parte más calurosa del día.</li> <li>Manténgase hidratado.</li> <li>Quédese en un lugar fresco durante el pico de calor.</li> <li>Mueva las actividades al aire libre a horas más frescas del día.</li> <li>Para aquellos sin aire</li> </ul>

	<p><b>vea expuesta al sol para periodos de tiempo más largos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para aquellos sin aire acondicionado, <b>los espacios de residencia pueden tornarse incómodos durante la tarde y al anochecer</b>, aunque los ventiladores y las ventanas abiertas por la noche ayudarán.</li> </ul>	<p>saludables expuestos a calor de mayor duración, sin forma efectiva de enfriamiento o hidratación, como al estar al sol durante un evento al aire libre</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Algunos sectores del transporte y servicios públicos</li> <li>• Algunos sistemas de salud verán un aumento de demanda, con un aumento de visitas a urgencias</li> </ul>		<p>acondicionado, utilicen ventiladores para mantener el aire en movimiento y abran las ventanas por la noche.</p>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El calor de este tipo representa <b>un riesgo mayor para todos los individuos que estén 1) expuestos al sol y activos, o 2) en un grupo sensible al calor.</b></li> <li>• <b>Peligroso para cualquiera sin manera de enfriamiento o hidratación adecuada</b></li> <li>• Para aquellos sin aire acondicionado, <b>los espacios residenciales pueden tornarse mortales durante la tarde y al anochecer. Los ventiladores y las ventanas abiertas no serán tan efectivos.</b></li> <li>• <b>Baja calidad del aire</b> es posible</li> <li>• <b>Apagones eléctricos</b> pueden ocurrir según aumenta la</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Gran parte de la población, especialmente cualquiera sin forma efectiva de enfriamiento o hidratación</b></li> <li>• Aquellos expuestos al calor o al sol durante eventos al aire libre</li> <li>• Los sistemas de salud seguramente verán un aumento de la demanda junto con un incremento significativo en las visitas a urgencias.</li> <li>• La mayoría de los sectores del transporte y servicios públicos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poco común en la mayoría de los lugares</li> <li>• Bastante común en las regiones del sur del país</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Considere cancelar las actividades al aire libre durante el pico del calor, y sino mueva las actividades a las horas más frescas del día.</li> <li>• Manténgase hidratado.</li> <li>• Manténgase en un lugar fresco especialmente durante el pico del calor y al anochecer.</li> <li>• Si tiene acceso a aire acondicionado, utilícelo, o encuentre un lugar que lo tenga. Incluso unas pocas horas en un lugar fresco puede reducir el riesgo. Los ventiladores podrían no ser adecuados.</li> </ul>

	demanda eléctrica.			
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Este es un nivel poco común de calor que lleva a un riesgo extremo para toda la población.</li> <li>• Muy peligroso para cualquiera sin hidratación suficiente o forma adecuada de enfriamiento.</li> <li>• Este es un episodio de calor excesivo de varios días. Un periodo prolongado de calor es peligroso para todo el mundo que no esté preparado.</li> <li>• Baja calidad del aire es probable.</li> <li>• Los apagones eléctricos son más probables, ya que la demanda eléctrica puede llegar a niveles críticos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toda la población expuesta al calor está en riesgo.</li> <li>• Para personas sin forma efectiva de enfriamiento, especialmente los grupos sensibles al calor, este nivel de calor puede ser mortal</li> <li>• Los sistemas de salud tienen una alta probabilidad de ver un aumento de demanda con un incremento significativo en las visitas a urgencias.</li> <li>• La mayoría de los sectores del transporte y servicios públicos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poco común en la mayoría de los lugares</li> <li>• Ocurre hasta unas pocas veces al año en regiones del sur del país, especialmente el desierto del sudoeste</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Considere seriamente cancelar las actividades al aire libre.</li> <li>• Manténgase hidratado.</li> <li>• Quédese en un lugar fresco, incluso en la noche.</li> <li>• Si tiene acceso a aire acondicionado, utilícelo, o encuentre un lugar que lo tenga. Incluso unas pocas horas en un lugar fresco puede reducir el riesgo. Los ventiladores no serán adecuados.</li> <li>• Verifique que sus vecinos se encuentran bien.</li> </ul>

Debido a que el calor afecta a las personas y a varios sectores económicos de maneras muy individuales y diferentes, el nivel de Riesgo de Calor que es importante para usted puede ser diferente al de otra persona. También puede ser diferente según las actividades que realice o medicamentos que esté tomando.

Así que, para alguien que está en un grupo sensible al calor, tendría sentido para ellos monitorear los pronósticos de Riesgo de Calor y tomar medidas específicas para evitar los efectos adversos del calor cuando el pronóstico indica un día "naranja" o mayor. Para alguien que no pertenece a un grupo sensible al calor y que tiene acceso habitual a espacios con aire acondicionado, "rojo" o "morado" podrían ser los únicos niveles a los que prestarían atención y tomarían medidas específicas para evitar los efectos adversos del calor. De esta manera, el Riesgo de Calor permite que se tomen decisiones en función a la tolerancia al calor y la situación de un individuo y brinda recomendaciones de acciones apropiadas que se deben tomar cuando se pronostica ese nivel.

## Su nivel puede cambiar a medida que lo hacen sus actividades

El nivel de Riesgo de Calor que es importante para usted no siempre es el mismo. Por ejemplo, si decide comenzar a trotar en julio durante la hora del almuerzo, es posible que desee monitorear el pronóstico de Riesgo de Calor "naranja" durante las primeras semanas hasta que se acostumbre tanto a trotar como al calor del día. Inicialmente usted será más vulnerable al calor debido a este cambio en sus actividades y exposición. Entonces, inicialmente cuando se pronostican niveles "naranjas" o mayores, puede seguir la acción sugerida de cambiar el tiempo para trotar para antes del trabajo y así evitar el calor del día. Una vez que se acostumbre al calor y a trotar, puede decidir comenzar a modificar sus actividades solo cuando se pronostiquen niveles "rojos".

O digamos que usted está viajando en abril desde un clima norte hasta el Desierto del Suroeste para una semana de senderismo explorando el paisaje de algunos de nuestros parques nacionales. Usted aún no se ha acostumbrado a las temperaturas en los 80s y 90s, pero estas temperaturas no son tan raras en las regiones desérticas para esta época del año. Entonces, tal vez desee monitorear el pronóstico por nivel "naranja" o mayor durante las vacaciones para identificar días en que quizá tomaría pasos adicionales para asegurar la hidratación adecuada, programar actividades alrededor del tiempo más caluroso del día, etc. Tomando estas acciones puede marcar la diferencia entre tener un viaje placentero y seguro o enfermarse o quizá algo peor. Mientras tanto, aquellos que viven en el Desierto del Suroeste que no son parte de grupos sensibles al calor, están haciendo sus actividades de rutina normal cuando el nivel "naranja" está siendo pronosticado porque ellos ya están aclimatados a estos tipos de temperaturas y pueden mantenerse hidratados y frescos.

El servicio de Riesgo de Calor puede también ser utilizado por industrias y sectores de salud pública. Por ejemplo, cuando hay un valor de 3/Rojo o 4/Morado en el Riesgo de Calor, la industria de la energía podría anticipar un aumento significativo de la demanda y la carga en la red eléctrica. Pueden tomar medidas apropiadas mucho antes de una emisión de un producto del NWS, basado en el pronóstico del NWS de potenciales efectos del calor por el Riesgo de Calor. Los niveles más altos de Riesgo de Calor son más probables que resulten en aumentos de visitas a urgencias en los hospitales, así que monitorear el pronóstico de Riesgo de Calor para tomar decisiones sobre la dotación de personal adecuada y recursos tal vez sería beneficioso.

Entonces, puede ver que el pronóstico del NWS sobre el Riesgo de Calor es algo que usted puede adaptar a su necesidades particulares y sensibilidad al calor, permitiéndole seguir el pronóstico y tomar las medidas necesarias, cuando necesite tomarlas.