

Cuadro de CDPH sobre los riesgos del calor: Conozca los niveles de "riesgos del calor", quiénes corren riesgo y qué acciones tomar.

Revisado el 27 de julio de 2023. Adaptado de la [herramienta de riesgos del calor del Servicio Meteorológico Nacional](#). Infórmese sobre cómo estar a salvo durante el calor extremo visitando [CDPH Extreme Heat](#).

Valor	Riesgo	¿Qué significa?	¿Quién o qué está en riesgo?	¿Qué acciones se pueden tomar?
0 (Verde)	Poco o ninguno	<ul style="list-style-type: none"> Este nivel representa poco o ningún riesgo. 	<ul style="list-style-type: none"> No hay un riesgo elevado. 	<ul style="list-style-type: none"> No se necesitan acciones preventivas.
1 (Amarillo)	Menor	<ul style="list-style-type: none"> La mayoría de las personas toleran el calor de este tipo; sin embargo, existe un riesgo menor para los grupos extremadamente sensibles al calor* de experimentar efectos negativos para la salud. 	<ul style="list-style-type: none"> Principalmente aquellos que son extremadamente sensibles al calor,* especialmente cuando están al aire libre y no pueden refrescarse de manera eficaz y/o hidratarse adecuadamente. 	<ul style="list-style-type: none"> Aumente su hidratación. Reduzca el tiempo que pasa al aire libre o quédese bajo la sombra cuando el sol está más fuerte. Abra las ventanas durante la noche y utilice ventiladores.
2 (Naranja)	Moderado	<ul style="list-style-type: none"> Muchas personas toleran este tipo de calor, sin embargo, aquellos sensibles al calor* corren un riesgo moderado de sufrir efectos negativos para la salud, incluyendo enfermedades causadas por el calor. Cierto riesgo para la población general que está expuesta al sol durante períodos más prolongados. Las viviendas sin aire acondicionado pueden ser incómodas durante la tarde y la noche, pero los ventiladores y las ventanas abiertas a la noche pueden ayudar. 	<ul style="list-style-type: none"> Principalmente grupos sensibles o vulnerables al calor,* especialmente aquellos que no puedan refrescarse de manera eficaz y/o hidratarse adecuadamente. Aquellos que no están acostumbrados a este nivel de calor (es decir, visitantes) Individuos sanos expuestos al calor por tiempo prolongado, que no puedan refrescarse o hidratarse de manera eficaz, como quienes están al aire libre bajo el sol. Algunos sectores de transporte y servicios públicos. Algunos sistemas de salud verán una mayor demanda, con aumentos en las visitas a las salas de emergencia. 	<ul style="list-style-type: none"> Limite el tiempo bajo el sol durante las horas más calurosas del día. Manténgase hidratado. Permanezca en un lugar fresco durante las horas más calurosas del día (normalmente de 10 a.m. a 5 p.m.). Planee las actividades al aire libre para cuando esté más fresco. Si no tiene aire acondicionado, use ventiladores para que circule el aire y abra las ventanas a la noche para que entre aire fresco.

Valor	Riesgo	¿Qué significa?	¿Quién o qué está en riesgo?	¿Qué acciones se pueden tomar?
3 (Rojo)	Mayor	<ul style="list-style-type: none"> El calor de este tipo representa un riesgo mayor para todas las personas que 1) están expuestas al sol y están activas o 2) pertenecen a un grupo sensible al calor. Peligroso para cualquier persona que no puede hidratarse o refrescarse adecuadamente. Las viviendas sin aire acondicionado pueden ser mortales durante la tarde y la noche. Los ventiladores y las ventanas abiertas no serán tan efectivos. Es posible que la calidad del aire sea insalubre. Podrían ocurrir interrupciones del servicio eléctrico. 	<ul style="list-style-type: none"> Gran parte de la población, especialmente aquellos sin acceso a hidratación y/o refrigeración adecuada. Aquellos expuestos al calor/sol en lugares al aire libre. Es probable que los sistemas de salud experimenten una mayor demanda con aumentos significativos en las visitas a las salas de emergencia. La mayoría de los sectores de transporte y servicios públicos. 	<ul style="list-style-type: none"> Cancele las actividades al aire libre durante las horas más calurosas del día** (generalmente de 10 a.m. a 5 p.m.), y muévalas a horas más frescas. Manténgase hidratado. Permanezca en un lugar fresco, especialmente durante el calor del día y de la noche. Si tiene acceso a aire acondicionado, úselo o busque un lugar que lo tenga. Incluso unas pocas horas en un lugar fresco pueden reducir el riesgo. Puede que los ventiladores no sean suficientes.
4 (Morado)	Extremo	<ul style="list-style-type: none"> Se trata de un nivel poco común de calor que supone un riesgo extremo para toda la población. Muy peligroso para cualquier persona que no puede hidratarse o refrescarse adecuadamente. Este es un evento de calor excesivo que dura varios días. Un periodo prolongado de calor es peligroso para cualquiera que no esté preparado. Es posible que la calidad del aire sea insalubre Las interrupciones en el servicio eléctrico son cada vez más probables, ya que la demanda eléctrica puede alcanzar niveles críticos. 	<ul style="list-style-type: none"> Toda la población expuesta al calor corre riesgos Para las personas que no pueden refrescarse efectivamente, especialmente los grupos sensibles al calor, este nivel de calor puede ser mortal. Es muy probable que los sistemas de salud experimenten un incremento en la demanda con aumentos significativos en las visitas a las salas de emergencia. La mayoría de los sectores de transporte y servicios públicos. 	<ul style="list-style-type: none"> Cancele las actividades al aire libre.** Manténgase hidratado. Permanezca en un lugar fresco, incluso durante la noche. Si tiene acceso a aire acondicionado, úselo o busque un lugar que lo tenga. Incluso unas pocas horas en un lugar fresco pueden reducir el riesgo. Los ventiladores no son suficientes. Asegúrese de que sus vecinos se encuentren bien.

*Las poblaciones que corren mayor riesgo de sufrir impactos a la salud relacionados al calor incluyen a ancianos, niños pequeños, residentes sin hogar, personas con condiciones crónicas de salud, trabajadores al aire libre, individuos que hacen ejercicio o arduas tareas al aire libre durante el calor, personas embarazadas y residentes de comunidades de bajos recursos, entre otros.

**Para los niveles de riesgo Extremo (Morado/4) y Mayor (Rojo/3), CDPH recomienda tener más precaución y por ello aconseja cancelar las actividades al aire libre, basándose en dichos escenarios.