



Plantillas de documentación

Para personal de salud

Estas plantillas de documentación han sido elaboradas para emplearlas en registros de salud electrónicos o aplicaciones similares. Se diseñaron a manera de poder ser modificados por quienes las utilizan para satisfacer las necesidades específicas de una clínica u otro entorno de práctica profesional.

De acuerdo con la convención estándar para plantillas de documentación, el uso de “****” en estos materiales indica: 1) sección de texto modificable por el/la usuario/a o 2) bloques de texto que el/la usuario/a podría optar por eliminar.

Este documento contiene materiales para ayudarle a documentar conversaciones con sus pacientes y a elaborar resúmenes detallados y apropiados después de una visita. En un futuro podrían encontrarse disponibles más plantillas.

También nos interesa recopilar información de las personas que usen estos materiales, en específico saber cómo los han modificado para emplearlos en sus entornos clínicos. Si modifica los materiales o crea nuevas plantillas de documentación y quiere compartirlas con otras personas, comuníquese con nuestro equipo de proyecto.

Estos materiales se diseñaron para apoyarle en la práctica clínica, el servicio de consejería, la creación de documentos y la documentación de su trabajo. No se pretende que reemplacen su criterio médico o conocimientos de las necesidades específicas de sus pacientes. El usuario es responsable en última instancia de cualquier recomendación incluida en la documentación médica formal o en los resúmenes que elabore posterior a una visita.

Documentación de consejería

.heatcounselhome

Proporcioné consejería a mi paciente acerca del nivel actual de exposición al calor dentro de su hogar, sus factores de riesgo personales para desarrollar enfermedades relacionadas con el calor y las medidas que puede tomar para reducir sus riesgos. Analizamos la importancia de hidratarse, mantener un ambiente fresco, las opciones para refrescarse fuera del hogar, incluidos los recursos de la comunidad local, cómo reconocer una enfermedad relacionada con el calor y cuándo solicitar atención médica.

.heatcounselwork

Proporcioné consejería a mi paciente acerca del nivel actual de exposición al calor en su lugar de trabajo, sus factores de riesgo personales para desarrollar enfermedades relacionadas con el calor y las medidas que puede tomar para reducir sus riesgos. Analizamos la importancia de hidratarse, de los lugares sombreados, los descansos frecuentes, cómo reconocer una enfermedad relacionada con el calor y cuándo solicitar atención médica.

.firecounsel

Proporcioné consejería a mi paciente acerca del riesgo que podrían representar los incendios forestales para su salud. Hablamos de cómo obtener información sobre la actividad de incendios forestales en su área, las acciones

que puede tomar para prepararse para la evacuación, la importancia de la evacuación si un incendio forestal amenaza su hogar o lugar de trabajo y los pasos que pueden tomar para mantener su salud si su vivienda o atención médica se ve interrumpida temporalmente por un incendio forestal.

*** Asimismo, analizamos el riesgo que puede representar para su salud la mala calidad del aire resultado del humo de los incendios forestales y de cómo monitorear la calidad del aire/las condiciones de humo. Hablamos de que puede protegerse del humo al mantener una calidad de aire segura en interiores y/o usar respiradores aprobados. Como el humo puede exacerbar sus afecciones médicas principales, vimos también en qué momento debe solicitar atención médica.

.smokecounsel

Proporcioné consejería a mi paciente acerca del riesgo que puede representar para su salud la mala calidad del aire resultante del humo de los incendios forestales. Hablamos de cómo monitorear la calidad del aire y las condiciones de humo y de cómo protegerse de éste al mantener una calidad de aire segura en interiores y/o usar respiradores aprobados. Como el humo puede exacerbar sus afecciones médicas principales, vimos también en qué momento debe solicitar atención médica.

.floodcounsel

Proporcioné consejería a mi paciente acerca del riesgo que pueden representar las inundaciones para su salud. Analizamos su grado de exposición a riesgos relacionados con inundaciones en su hogar y/o lugar de trabajo y la importancia de no conducir un automóvil en una inundación debido al riesgo de accidentes con otros vehículos en el agua. Hablamos de los pasos que puede tomar para prepararse para futuras inundaciones y para proteger/mantener su salud en caso de que evacuar temporalmente su hogar y al momento de regresar. También analizamos las complicaciones médicas que pueden surgir de las inundaciones, incluidas las infecciones de la piel y del intestino por agua contaminada y las afecciones respiratorias por exposición al moho, así como cuándo buscar atención médica.

.hurricanecounsel

Proporcioné consejería a mi paciente acerca del riesgo que pueden representar los huracanes para su salud. Analizamos su grado de exposición a riesgos relacionados con huracanes en su hogar y/o lugar de trabajo y la importancia de evacuar con bastante anticipación antes de la llegada de un huracán y los pasos que pueden tomar para mantener su salud en caso de evacuación. También vimos la importancia de evitar conducir un automóvil en una inundación debido al riesgo de accidentes con otros vehículos en el agua. Consideramos los pasos que pueden tomar para prepararse contra futuros huracanes y para proteger/mantener su salud en caso de que tenga evacuar temporalmente su hogar y al momento de regresar. Por otra parte, analizamos las complicaciones médicas que pueden surgir después de los huracanes, incluidas las lesiones durante actividades de limpieza, las interrupciones en la atención médica normal, las infecciones de la piel y del intestino por agua contaminada de las inundaciones y las afecciones respiratorias por exposición al moho, así como cuándo solicitar atención médica.

Resúmenes posteriores a una visita

.heatavssimple

El calor puede ocasionar problemas de salud, algunos de los cuales son muy peligrosos. Sin embargo, hay mucho que se puede hacer para mantenerse a salvo.

Tome medidas para no exponerse a riesgos

- No trabaje en las horas más calurosas del día.
- Beba agua y bebidas con electrolitos.
- No tome bebidas gaseosas o energéticas; tampoco café o alcohol.
- Vista ropa de colores claros, liviana y holgada.

Pase tiempo en lugares frescos:

- Si tiene aire acondicionado, úselo y en especial al dormir por la noche.
- Puede ir a la casa de una de sus amistades o personas vecinas; a un negocio local o a un centro de enfriamiento cerca de usted. Duerma en un área fresca de ser posible.
- Pase tiempo en edificios frescos o con aire acondicionado.
- Los sótanos y los pisos inferiores de los edificios pueden estar más frescos que los pisos superiores.
- Si no puede entrar a un edificio fresco, entonces un lugar sombreado (por ejemplo, un parque) puede darle un poco de alivio del calor.

Hable con las personas cerca de usted:

- Verifique cómo están sus amistades, familiares y personas vecinas por si necesitan ayuda por el calor.
- Identifique a quién pedirle ayuda si siente demasiado calor.
- Elabore un plan de acción contra el calor con su proveedor/a de atención médica hoy mismo.

.heatavsfull

En su cita del día de hoy hablamos de las amenazas a su salud ocasionadas por las altas temperaturas y las olas de calor y de las medidas para mantenerse a salvo.

*** Por su historial de ***, adjuntamos también información por separado con sugerencias especiales para tal afección/factor de riesgo.

*** Como trabaja al aire libre o en lugares de altas temperaturas, adjuntamos también información por separado con sugerencias especiales para mantenerse a salvo en su lugar de trabajo.

El calor es peligroso para la salud, incluso sin temperaturas extremas. Factores como la humedad pueden hacer que se sienta más calor aún cuando la temperatura no sea muy alta. Se considera un riesgo en especial las temperaturas elevadas en la noche o las temperaturas inusuales para el lugar donde vive.

Cuándo solicitar atención médica

Busque atención médica inmediatamente si usted o alguien a su alrededor presenta signos o síntomas de agotamiento por calor, insolación u otras emergencias médicas:

- Desmayos o mareos
- Confusión, debilidad, dolor de cabeza, problemas para hablar o quedar inconsciente
- Náusea o vómito
- Piel fría, pálida y sudorosa o piel enrojecida, caliente y seca

- Dolor en el pecho, dificultad para respirar o sensación de desmayo
- Cualquier otro síntoma nuevo o preocupante

Mantener su hidratación:

- No espere a tener sed. Beba agua y consuma alimentos y electrolitos en líquidos a lo largo del día.
- No tome alcohol ni bebidas energéticas, azucaradas o gaseosas ni café o té pues le pueden deshidratar.
- El peso es el mejor indicador de deshidratación: verifique su peso diariamente cuando haga calor. Si ve que pierde peso, beba más agua.
- Si su orina es color oscuro, probablemente necesite beber más agua.
- Si tiene problemas cardíacos, hepáticos o renales, pregunte a su doctor/a cuánto debe beber.
- Coma con regularidad. Podría agregar un poco más de sal a su comida o añadir sales de rehidratación oral o electrolitos a su agua. Si bebe agua solamente sin comer o ingerir electrolitos, puede tener problemas de salud por niveles bajos de electrolitos fuera de lo normal..

Vístase para triunfar:

- Vista ropa holgada, ligera y de colores claros.
- Use sombrero o cúbrase la cabeza.
- Use protector solar de preferencia de amplio espectro (UVA/UVB), por lo menos SPF 30 y resistente al agua. Se recomienda aplicarlo con frecuencia, aproximadamente cada 2 horas, para que sea efectivo.

Tome medidas para refrescarse:

- Humedezca su cuerpo con agua fría.
- Encender un ventilador le puede ayudar, pero si la temperatura está por encima de 35° C ó 95° F, humedezca también su piel con agua y busque trasladarse a un espacio con aire acondicionado.
- De ser posible, abra las ventanas de su casa cuando afuera esté más fresco (temprano en la mañana o ya entrada la noche) para enfriar el interior de su casa.
- Si le es posible, vaya a un lugar con aire acondicionado en su casa, edificio o vecindario.

Pase tiempo en lugares frescos:

La medida más segura para usted es quedarse en un lugar fresco para reducir el estrés de su cuerpo. Si tiene una habitación en su casa con aire acondicionado y puede permitirse el costo de usarlo, entonces ésa será una buena opción. Si no puede climatizar su casa, trate de ir a un lugar más fresco, por ejemplo:

- La casa con aire acondicionado de familiares, amistades o personas vecinas
- Un centro de enfriamiento local
- Una biblioteca pública con aire acondicionado
- Un centro de culto con aire acondicionado
- Un espacio verde o parque sombreado
- Un centro comunitario o piscina
- Otros edificios públicos con aire acondicionado

Tome sus medicinas como lo indican sus recetas médicas, a menos que su proveedor/a le indique lo contrario.

Hable con su enfermero/a o con su doctor/a si tiene padecimientos médicos crónicos, está embarazada o amamantando o tiene otras preocupaciones sobre su salud durante un evento de calor.

.heatavswork

Trabajar en temperaturas elevadas puede ser en extremo peligroso. Puede ocasionar enfermedades relacionadas con el calor, mayor riesgo de problemas cardíacos, enfermedades renales y un aumento de lesiones.

Si le es posible, lleve a cabo las tareas que realiza al aire libre cuando haga fresco, por la mañana, al oscurecer o ya entrada la noche y re programe las que realiza en áreas de mucho calor para momentos más frescos y menos peligrosos.

Si tiene que trabajar donde hace calor:

- Tome descansos en lugares sombreados o frescos. En climas muy calurosos, quizás deba tener más descansos que horas trabajando para no correr riesgos y prevenir problemas médicos.
- El riesgo de lesiones aumenta cuando se trabaja en temperaturas elevadas, así que tenga mucho cuidado si tiene que trabajar en climas cálidos
- Beba mucha agua, idealmente al menos una taza (8 oz/aprox. 240 ml) cada 20 minutos mientras trabaja al aire libre. Si tiene problemas cardíacos, hepáticos o renales, pregunte a su doctor/a cuánto le recomienda beber. Coma también alimentos salados y/o consuma electrolitos en comidas o líquidos.
- Hable con otras personas sobre un plan de seguridad contra el calor.
- Use un sistema de ayuda mutua donde dos o más personas monitorean el calor y unas a otras.
- Conozca los signos de las enfermedades relacionadas con el calor; por ejemplo, náuseas, dolor de cabeza, calambres musculares, sudor excesivo, debilidad o mareos, confusión y dificultad para hablar.
- Si nota que usted o alguien con quien trabaja tiene mareos, confusión, se comporta de manera inusual o presenta otros signos de enfermedad por el calor, llame para pedir ayuda (9-1-1) y lleve a esa persona a un lugar más fresco, sombreado o con aire acondicionado. Si muestra signos de golpe de calor, como confusión o dificultad para hablar o pérdida del conocimiento, refrésquela con agua helada (si está disponible) o quítele la ropa, humedezca su cuerpo y acérquele un ventilador hasta que llegue la ayuda.

.heatavsdementia

Pacientes con demencia, Alzheimer o Parkinson tienen mayor riesgo de sufrir un golpe de calor, requerir hospitalización o morir en climas cálidos. La demencia puede afectar la regulación de la temperatura y la memoria, haciendo que las personas olviden mantenerse hidratadas o tomar medidas para mantenerse frescas, como quitarse ropa gruesa o ir a un lugar fresco.

- Verifique con frecuencia que las personas con demencia se encuentren bien.
- Ofrezca a las personas con demencia más líquidos para beber y llévelas a un lugar más fresco si están en un ambiente caluroso.
- Si usted padece demencia, haga un plan para mantenerse a temperatura fresca, tome agua y pídale a alguien que esté pendiente de usted.

.heatavsdibabetes

Las altas temperaturas pueden provocar deshidratación y problemas para controlar el azúcar en la sangre en personas diabéticas. Por consiguiente, se les recomienda evitar electrolitos azucarados en climas cálidos porque pueden ocasionar picos dañinos en sus niveles de azúcar. La pérdida de peso, la orina de color oscuro y una frecuencia cardíaca elevada pueden ser signos de deshidratación.

- Mantenga el glucómetro y la insulina en un lugar fresco. No guarde la insulina en contacto directo con hielo; debe guardarla en un refrigerador a una temperatura de 36 a 46 °F (de 2 a 8 °C).
- Monitoree el azúcar en la sangre antes, durante y después de actividades en climas cálidos; ajuste la insulina de ser necesario..

*** La insulina debe mantenerse bajo refrigeración. Sin embargo, durante una emergencia, la insulina puede dejarse sin refrigerar a una temperatura de 59-86 °F (15-30 °C) hasta por 28 días sin perder sus propiedades. No use insulina que se haya congelado. Consulte con su personal farmacéutico o lea las instrucciones del medicamento para saber cómo almacenarlo.

.heatavscvd

El clima caluroso puede ejercer presión en el corazón y los pulmones y ocasionar problemas a las personas con enfermedades cardiovasculares tales como insuficiencia cardíaca o historial de ataque cardíaco.

- Tenga cuidado con la deshidratación y el sobrecalentamiento. Las náuseas, los dolores de cabeza y los mareos son síntomas a los que debe prestar atención.
- Pésese diariamente cuando haga calor y conozca su peso deseado; cuando hace calor, si baja de peso, podría significar que se ha deshidratado y necesita beber más agua.
- Analice con personal de salud cuál es la ingesta ideal de líquidos para usted.

*** Con algunas medicinas se puede perder más agua al orinar o sudar o sentir menos sed. El clima caluroso aumenta el riesgo de deshidratación, la cual puede dañar los riñones y/o provocar presión arterial baja y por consiguiente, desmayos o caídas y el riesgo de sufrir lesiones. Usted toma actualmente los siguientes medicamentos que pueden aumentar su riesgo de deshidratación:

Nombre de la/s medicina/s: ***

Instrucciones especiales:

*** siga tomándola/s en la dosis actual. Trate de quedarse en áreas frescas y evite temperaturas elevadas, esfuerzos o ejercicio.

*** estamos cambiando temporalmente su plan de tratamiento a ***

*** pésese diariamente. Si ve que baja de peso, tome más agua y electrolitos. Si sube de peso, quizás esté tomando demasiada agua y/o sal electrolitos.

*** si siente mareos o se desmaya o su corazón late rápidamente, quizás tenga deshidratación y necesite beber más agua y electrolitos. Si los síntomas no desaparecen, solicite atención médica.

.heatavsrenal

Los riñones trabajan mucho más en temperaturas altas y pueden dañarse si no bebe suficiente agua. Las personas con enfermedad renal crónica o en diálisis corren riesgos elevados en climas cálidos.

- Asegúrese de mantener una hidratación adecuada; un indicador es la orina de color claro.
- Los medicamentos para enfermedades renales pueden dificultar las acciones contra el calor; solicite orientación de su personal de salud.
- Hable sobre su ingesta ideal de líquidos con profesionales de la salud.
- Controle su peso; si baja demasiado, es posible que tenga deshidratación.

*** Con algunas medicinas se puede perder más agua al orinar o sudar o sentir menos sed. El clima caluroso aumenta el riesgo de deshidratación, la cual puede dañar los riñones y/o provocar presión arterial baja y por consiguiente, desmayos o caídas y el riesgo de sufrir lesiones. Usted toma actualmente los siguientes medicamentos que pueden aumentar su riesgo de deshidratación:

Nombre de la/s medicina/s: ***

Instrucciones especiales:

*** siga tomándola/s en la dosis actual. Trate de quedarse en áreas frescas y evite temperaturas elevadas, esfuerzos o ejercicio.

*** estamos cambiando temporalmente su plan de tratamiento a ***

*** pésese diariamente. Si ve que baja de peso, tome más agua y electrolitos. Si sube de peso, quizás esté tomando demasiada agua y/o sal electrolitos.

*** si siente mareos o se desmaya o su corazón late rápidamente, quizás tenga deshidratación y necesite beber más agua y electrolitos. Si los síntomas no desaparecen, solicite atención médica.

.heatavspulm

El clima caluroso puede ser peligroso para personas con afecciones pulmonares como EPOC y asma. El empeoramiento de la calidad del aire puede exacerbar su enfermedad pulmonar.

- Monitoree el Índice de Calidad del Aire (ICA) para decidir si puede realizar actividades al aire libre en condiciones seguras. Si el ICA es menor de 50, dichas actividades, en general, no acarrearán riesgos.
- Consulte al personal que le proporciona atención médica si el ICA excede 50.
- Busque entornos frescos y permanezca en interiores, si le es posible, cuando haya mala calidad del aire por humo o contaminación y en particular en días calurosos con smog visible.
- Utilice correctamente un respirador N95 o P100.
- Identifique en qué centros de enfriamiento puede quedarse en días calurosos, cuando la temperatura interior de su casa sea demasiado elevada.
- Use aire acondicionado para refrescar su casa y purificadores portátiles de aire para eliminar las partículas dañinas de la contaminación que haya entrado a su hogar.

.heatavsbh

El calor puede exacerbar los síntomas de padecimientos de conducta o salud mental y alterar el sueño y con ello, empeorar los síntomas. Ciertas afecciones de salud mental y medicinas pueden afectar la capacidad corporal de enfriarse con el calor.

- Tenga mucho cuidado en condiciones de calor si toma medicamentos antipsicóticos o antidepresivos.
- Evite lugares o espacios de trabajo de temperaturas en extremo elevadas; tome descansos y beba muchos líquidos.
- Si usted o alguien a su alrededor sufre mareos o confusión o se comporta de manera inusual, trasládense a un ambiente más fresco, notifique a quienes le rodean y solicite atención médica.

*** Algunas medicinas pueden dificultar que su cuerpo se enfríe en condiciones de calor. Pueden alterar la percepción de calor, bloquear las respuestas naturales de enfriamiento o afectar la capacidad de pensar con claridad. Actualmente usted toma los siguientes medicamentos que pueden aumentar el riesgo de sobrecalentamiento:

Nombre de la/s medicina/s: ***

Instrucciones especiales:

*** siga tomándola/s en la dosis actual. Trate de quedarse en áreas frescas y evite temperaturas elevadas, esfuerzos o ejercicio.

*** estamos cambiando temporalmente su plan de tratamiento a ***

.heatavsms

El calor y la deshidratación pueden empeorar los síntomas de esclerosis múltiple (EM), entre ellos la fatiga y la debilidad.

- Mantenga su hidratación, incluso si tiene dificultades para controlar la vejiga.
- Si ya tiene calor, evite las actividades extenuantes porque pueden elevar la temperatura corporal y empeorar los síntomas de EM.
- Si tiene EM, haga un plan para mantenerse en temperaturas frescas, tome agua y pídale a alguien que esté pendiente de usted. Posiblemente tenga que solicitar ayuda para llegar a un lugar más fresco.

Algunas medicinas, como las biológicas que se emplean para el tratamiento de EM, deben ser refrigeradas:

- Si necesita transportar medicamentos refrigerados, manténgalos lo más frescos posible, idealmente en una hielera o bolsa térmica.
- Si usa una hielera, no guarde sus medicinas directamente encima del hielo porque pueden dañarse si se congelan.
- Si sus medicamentos se calientan o si cree que podrían haber sido dañados por el calor, hable con su personal farmacéutico para que le digan si debe reemplazarlos y der así, le ayuden a conseguirlos.

.heatavspreg

El embarazo puede dificultar más las acciones contra con el clima caluroso porque de por sí, el cuerpo ya trabaja arduamente para usted y su bebé. El calor se asocia con el riesgo de defectos congénitos, en especial en las

primeras semanas, del embarazo y en etapas posteriores puede aumentar el riesgo de perder el embarazo o tener un parto prematuro. Asimismo, puede asociarse con la aparición de las contracciones falsas o de Braxton-Hicks.

- Si está embarazada, tome medidas para mantenerse fresca y evitar el calor excesivo.
- Asegúrese de mantenerse hidratada: tome mucha agua y descansos frecuentes.
- Si está amamantando, asegúrese de tomar muchos líquidos y mantenerse hidratada porque corre mayor riesgo de deshidratación y necesita también satisfacer la sed de su bebé.

.heatavsbaby

Tanto bebés como menores que comienzan a dar sus primeros pasos corren riesgos en altas temperaturas porque su cuerpo es pequeño y tienen poca capacidad para controlar su temperatura.

- Mantenga a bebés y menores en un área fresca y sombreada en días calurosos, mantenga el tiempo de contacto de piel con piel, también conocido como el tiempo de canguro, aun si hace calor.
- Cubra la carriola (coche de bebé) con un paño húmedo de algodón y use ventiladores portatil para ayudar a mantener fresco el interior. NO use paños secos porque puede aumentar la temperatura de la carriola (coche de bebé).
- Asegúrese de mantener la hidratación adecuada de su bebé ya sea con fórmula o leche materna. Verifique que las madres que amamantan estén bien hidratadas para satisfacer la sed de sus bebés.
- Asegúrese de mantener la hidratación adecuada de niñas y niños pequeños al proporcionarles gran cantidad de líquidos.
- Verifique que orinen con frecuencia.
- Si un bebé o niño/a presenta palidez, flacidez o exhibe comportamientos inusuales, solicite atención médica inmediatamente.

.heatavselder

Las personas adultas mayores pueden tener dificultades para mantenerse frescas durante eventos de calor. Gran número de quienes se lesionan o mueren a causa del calor tienen más de 65 años. La prevención es la mejor medicina.

- Si tiene más de 65 años, haga esfuerzos para permanecer en ambientes frescos y evite realizar actividades extenuantes al aire libre en condiciones de calor.
- Si tiene demasiado calor, pida ayuda a personas vecinas, amistades o familiares.
- Si la temperatura en su casa es demasiado alta, trate de llegar a un lugar seguro y fresco. Puede ser una casa de su vecindario, un centro de enfriamiento o una biblioteca local.
- Si alguien de su vecindario, sus amistades o familiares es persona mayor, verifique que se encuentra bien en días calurosos y, si es posible, busque un lugar seguro donde se pueda quedar hasta que se normalice la temperatura.
- Si usted o una persona mayor cerca de usted empieza a comportarse de manera inusual cuando haga calor, se ve pálida, débil o tiene dificultad para caminar, busque atención médica de inmediato.

.heatavsmobility

Las personas con movilidad limitada corren el riesgo de contraer enfermedades por el calor y por no poder estar en espacios frescos.

- Si siente demasiado calor, pida ayuda a otras personas, de ser necesario: vecinas o vecinos, amistades o familiares.
- Si las personas vecinas, sus amistades o familiares tienen movilidad limitada, verifique que se encuentran bien en días calurosos y, si es posible, busque un lugar seguro donde se puedan quedar hasta que se normalice la temperatura.
- Llegar a centros de enfriamiento puede ser problemático con movilidad limitada. Averigüe si la autoridad de transporte u organizaciones benéficas locales ofrecen viajes a personas que cumplan los requisitos establecidos y necesiten un lugar fresco durante una ola de calor.

.heatavssubst

Las personas que consumen drogas o alcohol podrían tener mayor riesgo de sufrir enfermedades derivadas del calor y menos capacidad para llegar a espacios frescos. En particular, el alcohol puede aumentar el riesgo de deshidratación, y los estimulantes pueden aumentar el riesgo de sobrecalentamiento.

- Si siente demasiado calor, pida ayuda a otras personas: vecinas o vecinos, amistades o familiares.
- Use un sistema de ayuda mutua para estar al pendiente de quienes pudieran estar menos conscientes del calor.
- Trate de encontrar un lugar seguro y fresco, en especial si usted o quienes lo rodean pueden no estar conscientes del calor cuando consumen drogas o alcohol.

.heatavscoolplaces

La acción más segura es quedarse en un lugar fresco porque reducirá el estrés de su cuerpo. Si no tiene un lugar propio, seguro, que se mantenga fresco y no puede quedarse con amistades o familiares, podría haber otras opciones, incluidas:

- Un centro de enfriamiento
- Un centro comunitario con aire acondicionado
- Una biblioteca pública con aire acondicionado
- Un refugio con aire acondicionado
- Un centro de culto con aire acondicionado
- Un espacio verde o piscina sombreados
- Algunas áreas de transporte público, como estaciones de tren o metro
- Edificios públicos con aire acondicionado

.heatmeds

*** Algunas medicinas pueden dificultar que su cuerpo se enfríe en condiciones de calor. Por ejemplo, los medicamentos para la presión arterial pueden entorpecer el aumento de la presión arterial en personas deshidratadas y por lo tanto, ocasionar desmayos. Pueden alterar la percepción de calor, bloquear las respuestas

naturales de enfriamiento o afectar la capacidad de pensar con claridad. Actualmente usted toma los siguientes medicamentos que pueden aumentar el riesgo de sobrecalentamiento:

Nombre de la/s medicina/s: ***

Instrucciones especiales:

*** siga tomándola/s en la dosis actual. Trate de quedarse en áreas frescas y evite temperaturas elevadas, esfuerzos o ejercicio.

*** estamos cambiando temporalmente su plan de tratamiento a ***

*** Con algunas medicinas se puede perder más agua al orinar o sudar o sentir menos sed. El calor aumenta el riesgo de deshidratación, lo cual puede dañar los riñones y/o provocar presión arterial baja y por consiguiente, desmayos o caídas y el riesgo de sufrir lesiones. Usted toma actualmente los siguientes medicamentos que pueden aumentar su riesgo de deshidratación:

Nombre de la/s medicina/s: ***

Instrucciones especiales:

*** siga tomándola/s en la dosis actual. Trate de quedarse en áreas frescas y evite temperaturas elevadas, esfuerzos o ejercicio.

*** estamos cambiando temporalmente su plan de tratamiento a ***

*** Pésele diariamente. Si baja de peso, necesita beber más agua y electrolitos. Si sube de peso, quizás consumió demasiada agua y/o sal o electrolitos.

*** Si siente mareos o se desmaya o su corazón late rápidamente, quizás tenga deshidratación y necesite beber más agua y electrolitos. Si los síntomas no desaparecen, solicite atención médica.

Sugerencias para proteger las medicinas contra el calor:

- Almacénelas en lugares frescos, secos y oscuros.
- Evite el contacto directo con la luz solar.
- No las deje en el interior de automóviles a temperaturas elevadas.
- Protéjalas del calor al viajar.
- Cuando reciba medicinas por correo, llévelas al interior rápidamente.
- Si sus medicamentos se calientan o si cree que podrían haber sido dañados por el calor, hable con personal farmacéutico para que le digan si debe reemplazarlos y der así, le ayuden a conseguirlos.

.smokeavs

En su cita del día de hoy, hablamos de que el humo de los incendios forestales puede amenazar su salud. También vimos las medidas que puede tomar para no correr riesgos.

El humo de los incendios forestales daña la salud de todo individuo, aunque algunas personas podrían hallarse en mayor riesgo que otras. Usted podría ser mucho más sensible al humo si:

- tiene una afección respiratoria, como asma o EPOC
- sufre enfermedades del corazón, como insuficiencia cardíaca
- tiene enfermedad renal crónica

- es mayor de 65 años o menor de 18 años
- trabaja al aire libre
- está embarazada (el humo puede dañar al feto y ocasionar partos prematuros y muerte fetal)

Por su historial de ***, le recomendamos que si está en un lugar afectado por el humo de incendios forestales, use respirador para protegerse contra la inhalación del humo cuando esté al aire libre.

Manténgase informado sobre el humo de los incendios forestales y prepare su hogar:

- Visite los sitios fire.airnow.gov y [NOAA-HRRR](https://noaa-hrrr.org) (en este último, en el panel de la izquierda, haga clic en el pequeño ojo que está a la derecha de Near Surface Smoke (Humo Cerca de la Superficie), en la sección HRRR, y después haga clic en el botón de reproducción en la esquina inferior izquierda de la pantalla) para rastrear los niveles de contaminación del aire por humo de incendios forestales.
- Regístrese para recibir alertas de emergencia en su teléfono celular o por correo electrónico.
- Tome medidas para preparar su casa contra el humo de incendios forestales; aprenda a sellarla para proteger el aire interior y haga o compre purificadores de aire.

Ante niveles elevados de humo de incendios forestales, le recomendamos:

- Visitar los sitios fire.airnow.gov y [NOAA-HRRR](https://noaa-hrrr.org) (en este último, en el panel de la izquierda, haga clic en el pequeño ojo que está a la derecha de Near Surface Smoke (Humo Cerca de la Superficie), en la sección HRRR, y después haga clic en el botón de reproducción en la esquina inferior izquierda de la pantalla) o estar pendiente de las noticias locales para enterarse de actualizaciones de la calidad del aire, pues las condiciones pueden cambiar rápidamente.
- Cerrar puertas y ventanas y permanecer en el interior cuando sea posible. Si tiene purificador de aire, enciéndalo para limpiar el aire de su casa.
- Considerar la posibilidad de sellar las ventanas y encender los purificadores de aire en una sola habitación (en una “habitación de aire limpio”) para tener un lugar con aire que se pueda respirar sin riesgos.
- Si tiene que salir al exterior, use respirador para protegerse del humo. Los respiradores etiquetados como N95 o P100 filtran el humo eficazmente. No los debe colocar a menores de 2 años.

Después de que se haya dispersado el humo, le recomendamos:

- Revisar y reemplazar los filtros de los purificadores de aire en su hogar.
- Reemplazar los respiradores que tengan suciedad visible.
- Seguir monitoreando la calidad del aire local.

.fireavs

En su cita del día de hoy, vimos que los incendios forestales pueden amenazar su salud. También hablamos de los pasos que puede tomar para no correr riesgos.

Los incendios pueden provocar quemaduras, lesiones por el derrumbe de edificios y estructuras, caídas y accidentes automovilísticos al evacuar a las personas.

El humo de los incendios forestales daña la salud de todo individuo, aunque algunas personas podrían hallarse en mayor riesgo que otras. Usted podría ser mucho más sensible al humo si:

- tiene una afección respiratoria, como asma o EPOC
- sufre enfermedades del corazón (ECV), como insuficiencia cardíaca
- tiene enfermedad renal crónica
- es mayor de 65 años o menor de 18 años
- trabaja al aire libre
- está embarazada (el humo puede dañar al feto y ocasionar partos prematuros y muerte fetal)

Por su historial de ***, le recomendamos que si está en un lugar afectado por un incendio forestal:

*** haga los arreglos necesarios para una evacuación temprana a fin de tener tiempo suficiente para salir de ahí.

*** use respiradores para protegerse contra la inhalación del humo al estar en el exterior.

*** busque seguimiento con especialistas en salud mental para ayudarlo a lidiar con las emociones generadas por dicho evento traumático.

*** acuda a *** para restablecer sus tratamientos de diálisis en caso de no poder continuar en su establecimiento de salud habitual.

Antes de un incendio forestal, le recomendamos:

- Visitar los sitios [fire.airnow.gov](https://www.fire.airnow.gov) y [NOAA-HRRR](https://www.noaa.gov/hazwmat/hrrr/) (en este último, en el panel de la izquierda, haga clic en el pequeño ojo que está a la derecha de Near Surface Smoke (Humo Cerca de la Superficie), en la sección HRRR, y después haga clic en el botón de reproducción en la esquina inferior izquierda de la pantalla) para rastrear los niveles de contaminación del aire por humo de incendios forestales.
- Registrarse para recibir alertas de emergencia en su teléfono celular o por correo electrónico.
- Conocer su ruta de evacuación y los pasos a seguir.
- Tener un plan para saber dónde ir. Los refugios locales los maneja ***. Para obtener mayor información, llame a *** o visite ***.
- Tenga a la mano una mochila con artículos de emergencia que pueda tomar rápidamente y salir y otra para quedarse en casa.
- Haga copias de sus documentos importantes, incluida una lista de sus medicinas. Téngalas a la mano y en un lugar seguro, protegido contra inundaciones.
- Tome medidas para preparar su casa contra el humo de incendios forestales; aprenda a sellarla para proteger el aire interior y haga o compre purificadores de aire.
- Proteja su casa contra incendios forestales al crear un “espacio defendible” y reforzar su hogar para que sea menos propensa a incendiarse.

Durante un incendio forestal, le recomendamos:

- Tener un plan de evacuación y saber con quién comunicarse para recibir ayuda.
- Estar pendiente de las noticias locales y los avisos de emergencia para enterarse del incendio y de la emisión de alguna orden de evacuación.
- Cerrar el suministro de electricidad, gas y agua antes de salir de su casa, si tiene tiempo.

- Llevar artículos esenciales en su mochila de emergencia que estará a la mano para tomarla y salir. Incluya medicinas o dispositivos médicos y una lista de las medicinas que necesita.
- Usar respirador cuando se exponga al humo de un incendio forestal. Los respiradores etiquetados como N95 o P100 filtran el humo eficazmente. No las debe colocar a menores de 2 años.

Después de un incendioforestal, le recomendamos:

- No quemar combustibles ni usar un generador en interiores.
- No tocar ningún cable eléctrico caído.
- Usar zapatos de suelas gruesas que no se derritan al regresar a áreas quemadas.
- Usar sólo agua embotellada, hervida o tratada y no tomar o tocar agua de la llave hasta que las autoridades confirmen que puede usarla sin riesgos.
- Usar un respirador N95 para minimizar la exposición al humo y al polvo durante actividades de limpieza.
- No caminar por debajo o dentro de nada que parezca dañado.
- Evitar hacer esfuerzos excesivos porque podría ocasionarle lesiones o ataques cardíacos.

.floodavs

En su cita del día de hoy, vimos que las inundaciones pueden amenazar su salud. También hablamos de las medidas que puede tomar para no correr riesgos.

Por su historial de ***, le recomendamos que si está en un lugar afectado por inundación:

- *** use un respirador al volver a entrar a edificios después de la inundación para disminuir el riesgo de infección o inflamación pulmonar y esté pendiente de los signos de un posible empeoramiento de la dificultad para respirar.
- *** busque seguimiento con especialistas en salud mental para ayudarle a lidiar con las emociones generadas por dicho evento traumático.
- *** acuda a *** para restablecer sus tratamientos de diálisis en caso de no poder continuar en su establecimiento de salud habitual.

Antes de una inundación, le recomendamos:

- Registrarse para recibir alertas de emergencia en su teléfono celular o por correo electrónico.
- Conocer su ruta de evacuación y los pasos a seguir.
- Tener un plan para saber a dónde ir. Los refugios locales los administra ***. Para encontrar más información, llame al *** o visite ***.
- Tener a la mano una mochila con artículos de emergencia que pueda tomar rápidamente y salir y otra para quedarse en casa.
- Tener copias de sus documentos importantes, incluida una lista de sus medicinas. Téngalas a la mano y en un lugar seguro, protegido contra inundaciones.
- Tomar medidas para preparar su casa en caso de inundación.

Durante una inundación, le recomendamos:

- Tener un plan de evacuación y saber con quién comunicarse para recibir ayuda.
- Cerrar el suministro de electricidad, gas y agua antes de salir de su casa, si tiene tiempo.
- Llevar artículos esenciales en su mochila de emergencia que estará a la mano para tomarla y salir. Incluya medicinas o dispositivos médicos y una lista de las medicinas que necesita.
- ¡No atravesar zonas inundadas para no ahogarse! No camine, nade, ni conduzca vehículos para cruzar el agua.

Después de una inundación, le recomendamos:

- No quemar combustibles ni usar un generador en interiores.
- No tocar ningún cable eléctrico caído.
- Usar sólo agua embotellada, hervida o tratada y no tomar o tocar agua de la llave hasta que las autoridades confirmen que puede usarla sin riesgos.
- Usar respiradores N95 para minimizar la exposición al moho durante actividades de limpieza.
- No cruzar un área inundada a pie o en algún vehículo porque podría lesionarse o ahogarse.
- No caminar por debajo o dentro de nada que parezca dañado.
- Evitar hacer esfuerzos excesivos porque podría ocasionarle lesiones o ataques cardíacos.

.hurricaneavs

En su cita del día de hoy, vimos que los huracanes pueden amenazar su salud. También hablamos de las medidas que puede tomar para no correr riesgos.

Por su historial de ***, le recomendamos que si está en un lugar afectado por un huracán:

*** use un respirador al volver a entrar a un edificio para disminuir el riesgo de infección o inflamación pulmonar y esté pendiente de los signos de un posible empeoramiento de la dificultad para respirar.

*** busque seguimiento con especialistas en salud mental para ayudarlo a lidiar con las emociones generadas por dicho evento traumático.

*** haga los arreglos necesarios para tener, si está disponible, una pre-diálisis antes de la llegada del huracán a fin de optimizar su salud antes de la tormenta.

*** acuda a *** para restablecer sus tratamientos de diálisis en caso de no poder continuar en su establecimiento de salud habitual.

Antes de la llegada de un huracán, le recomendamos:

- Registrarse para recibir alertas de emergencia en su teléfono celular o por correo electrónico y estar pendiente de las noticias de los medios o de servicios meteorológicos sobre el avance del huracán y posibles órdenes de evacuación.
- Conocer su ruta de evacuación y los pasos a seguir, en caso necesario.
- Tener un plan para saber a dónde ir. Los refugios locales los administra ***. Para encontrar más

información, llame al *** o visite ***.

- Tener a la mano una mochila con artículos de emergencia que pueda tomar rápidamente y salir y otra para quedarse en casa.
- Tener copias de sus documentos importantes, incluida una lista de sus medicinas. Téngalas a la mano y en un lugar seguro, protegido contra inundaciones.
- Tomar medidas para preparar su casa en caso de inundación o daños por los vientos.

Durante un huracán, le recomendamos:

- Tener un plan de evacuación y saber con quién comunicarse para recibir ayuda.
- Cerrar el suministro de electricidad, gas y agua antes de salir de su casa, si tiene tiempo.
- Llevar artículos esenciales en su mochila de emergencia que estará a la mano para tomarla y salir. Incluya medicinas o dispositivos médicos y una lista de las medicinas que necesita.
- No salir al exterior. Incluso si todo se ve en calma, no salga porque podría volver a empeorar. Espere a escuchar un mensaje oficial de que el huracán ya ha pasado.
- Cuidarse de los escombros levantados por el viento durante la tormenta. Permanezca en una habitación sin ventanas o dentro de un clóset si está en una casa.
- Escuchar la información más reciente sobre el huracán en el radio, la televisión o por Internet.
- ¡No atravesar zonas inundadas para no ahogarse! No camine, nade ni conduzca vehículos para cruzar el agua

Después de un huracán, le recomendamos:

- No quemar combustibles ni usar un generador en interiores.
- No tocar ningún cable eléctrico caído.
- Usar sólo agua embotellada, hervida o tratada y no tomar o tocar agua de la llave hasta que las autoridades confirmen que puede usarla sin riesgos.
- Usar respiradores N95 para minimizar la exposición al moho durante actividades de limpieza y para evitar que el polvo de estructuras dañadas entre a sus pulmones.
- No cruzar un área inundada a pie o en algún vehículo porque podría lesionarse o ahogarse.
- No caminar por debajo o dentro de nada que parezca dañado.
- Evitar hacer esfuerzos excesivos porque podría ocasionarle lesiones o ataques cardíacos.
- Estar pendiente para no lesionarse con los escombros durante las actividades de limpieza.
- No entrar a estructuras dañadas sino hasta las haya evaluado y aprobado personal profesional o las autoridades locales.

Notas: