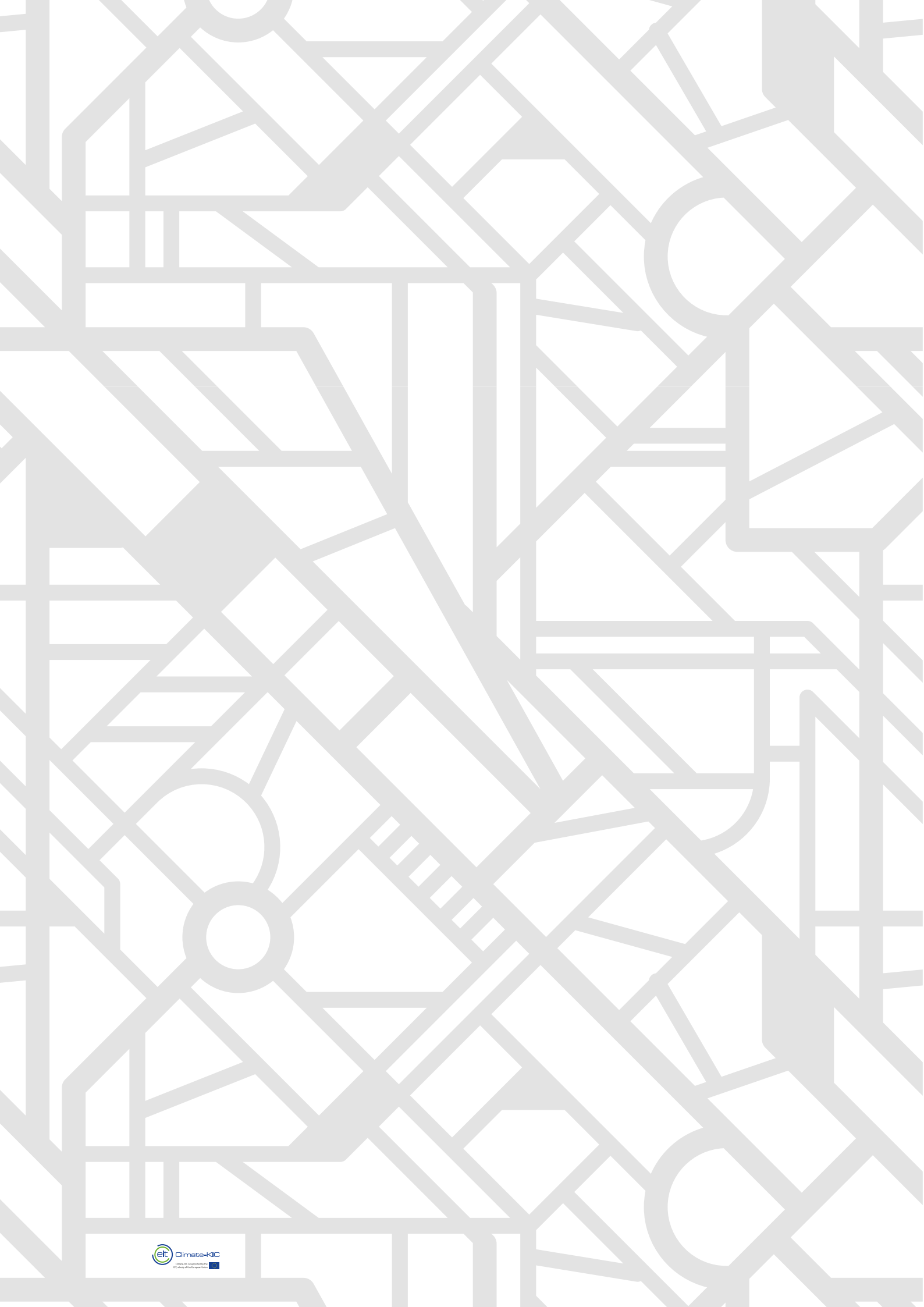




# GUÍA PARA OLAS DE CALOR EN CIUDADES PARA

FILIALES DE LA CRUZ ROJA Y MEDIA LUNA ROJA



# **GUÍA PARA OLAS DE CALOR EN CIUDADES**

**para Filiales  
de la Cruz Roja  
y Media  
Luna Roja**

# GUÍA PARA OLAS DE CALOR EN CIUDADES

Las olas de calor son mortales, y sus impactos están aumentando a nivel mundial debido al cambio climático. Sin embargo, esto no es inevitable. De nosotros depende evitar que esta crisis de salud pública afecte a nuestros vecinos, amigos y familiares.

Todos los años, las olas de calor provocan la muerte de bebés, personas ancianas y de personas con afecciones crónicas. Lo inaceptable de esta emergencia silenciosa es que para salvar vidas bastan acciones sencillas y de bajo costo como, por ejemplo, que ciudadanos comunes estén pendientes y monitoreen a sus vecinos vulnerables durante episodios de calor extremo.

Alrededor de cinco mil millones de personas viven en zonas del mundo donde es posible pronosticar las olas de calor antes de que se produzcan, lo que significa que tenemos tiempo para tomar medidas tempranas para salvar vidas. Las personas que viven en zonas urbanas son de las más afectadas cuando se produce una ola de calor, ya que estas zonas son más calientes que las zonas no urbanas circundantes.

Más de la mitad de la población mundial actual reside en zonas urbanas, y según las proyecciones esta cantidad aumentará a dos tercios para 2050. Es crucial que el personal y los voluntarios de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja en zonas urbanas integren acciones en sus operaciones cotidianas para reducir los riesgos relacionados con el calor.

El propósito de esta guía es ayudar al personal y a los voluntarios en las filiales de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja a conocer los riesgos relacionados con el calor que enfrentan, a trabajar con socios para prepararse para emprender medidas contra el calor y para integrar acciones sencillas, de bajo costo y que salvan vidas en las actividades rutinarias de las filiales. Esta puede usarse sola o junto con la *Guía sobre Olas de Calor para Ciudades*, que ayuda al personal en las ciudades a conocer los riesgos del calor, a desarrollar un sistema de alerta temprana y a adaptar las prácticas de planificación urbana.

El personal y los voluntarios de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja están en la primera línea de esta emergencia de salud pública en pueblos y ciudades alrededor del mundo, y, por lo tanto, son cruciales en la conducción de la lucha para prevenir muertes innecesarias debido al calor.



Francesco Rocca  
Presidente de la FICR

<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>8</b>
¿POR QUÉ ESTA GUÍA?	8
Cómo utilizar esta guía	9
<b>1. COMPRENDIENDO LAS OLAS DE CALOR</b>	<b>12</b>
1.1 ¿QUÉ ES UNA OLA DE CALOR?	12
1.2 ¿QUIÉNES SON VULNERABLES AL CALOR EXTREMO?	14
1.3 ¿DÓNDE HACE MÁS CALOR?	16
1.4 CÓMO MONITOREAR EL CALOR EXTREMO	17
<b>2. PREPARATIVOS ANTE UNA OLA DE CALOR</b>	<b>18</b>
2.1 CÓMO INVOLUCRAR A SU CIUDAD	18
2.2 COLABORACIÓN CON LAS PARTES INTERESADAS	19
2.3 FINANCIAMIENTO CON LA ACCIÓN RELACIONADA CON EL CALOR	19
2.4 PREPARACIÓN CON LA ACCIÓN RELACIONADA CON EL CALOR	19
<b>3. DURANTE LA OLA DE CALOR</b>	<b>20</b>
3.1 MENSAJES PÚBLICOS	20
3.2 VISITAS A HOGARES	21
3.3 VISITAS A ESCUELAS	22
3.4 PUNTOS DE DISTRIBUCIÓN DE AGUA POTABLE	23
3.5 ESPACIOS FRESCOS	24
3.6 PRIMEROS AUXILIOS	25
3.7 SEGURIDAD EN LA PLAYA Y EN EL AGUA	26
3.8 SEGURIDAD EN EL LUGAR DE TRABAJO Y DE LOS TRABAJADORES	27
3.9 SEGURIDAD DE LOS VOLUNTARIOS	28
<b>4. HACIENDO UN BALANCE Y LAS LECCIONES APRENDIDAS DESPUÉS DE UNA OLA DE CALOR</b>	<b>30</b>
<b>5. PREPARÁNDOSE PARA LA PRÓXIMA OLA DE CALOR</b>	<b>31</b>

<b>HOJAS DE ACTIVIDAD</b>	<b>32</b>
HOJA DE ACTIVIDAD 1: Descripción general de una ola de calor	33
HOJA DE ACTIVIDAD 2: Priorización de las partes interesadas	34
HOJA DE ACTIVIDAD 3: Planificación de visitas a hogares	35
HOJA DE ACTIVIDAD 4: Planificación de visitas a escuelas	36
HOJA DE ACTIVIDAD 5: Identificación de los puntos de distribución de agua potable	37
HOJA DE ACTIVIDAD 6: Espacios frescos	38
HOJA DE ACTIVIDAD 7: Haciendo un balance después de la ola de calor	39
<b>FICHAS DE ACCIÓN</b>	<b>40</b>
FICHA DE ACCIÓN 1: Comunicado de prensa	41
FICHA DE ACCIÓN 2: Temas a abordarse en los medios	42
FICHA DE ACCIÓN 3: Visitas a hogares	43
FICHA DE ACCIÓN 4: Visitas a escuelas	44
FICHA DE ACCIÓN 5: Folleto para las visitas a escuelas	45
FICHA DE ACCIÓN 6: Reconociendo el estrés por calor	46
FICHA DE ACCIÓN 7: Prestación de primeros auxilios para el agotamiento por calor	47
FICHA DE ACCIÓN 8: Prestación de primeros auxilios para golpes de calor	48
FICHA DE ACCIÓN 9: Hablando con los dueños de negocios	49
FICHA DE ACCIÓN 10: Seguridad de los empleados durante calores extremos	50
FICHA DE ACCIÓN 11: Seguridad de los voluntarios	51
<b>ESTUDIOS DE CASO</b>	<b>52</b>
ESTUDIO DE CASO 1: Sociedad de la Cruz Roja de Kenia	53
ESTUDIO DE CASO 2: Sociedad de la Cruz Roja de Vietnam	54
ESTUDIO DE CASO 3: Cruz Roja Francesa	55
ESTUDIO DE CASO 4: Cruz Roja Holandesa	56
ESTUDIO DE CASO 5: Sociedad de la Cruz Roja de la India	57
ESTUDIO DE CASO 6: Cruz Roja Argentina	58
ESTUDIO DE CASO 7: Cruz Roja Australiana	59
ESTUDIO DE CASO 8: Cruz Roja Española	60
ESTUDIO DE CASO 9: Cruz Roja de Hong Kong	61
ESTUDIO DE CASO 10: Sociedad de la Media Luna Roja de Tayikistán	62
ESTUDIO DE CASO 11: Sociedad de la Cruz Roja de Vietnam	63
ESTUDIO DE CASO 12: Cruz Roja Española	64
<b>CUADROS:</b>	
CUADRO 1: Hoja de ruta para las olas de calor	10
CUADRO 2: Identificación de las poblaciones vulnerables	14
CUADRO 3: Motivación y retención de voluntarios	29

# Introducción



## ¿POR QUÉ ESTA GUÍA?

Las olas de calor son desastres mortales cada vez más comunes, y pueden afectar seriamente la salud y el bienestar humanos. Cuando se produce una ola de calor, los más afectados son los más vulnerables. En la última década, fuertes olas de calor han causado numerosas muertes, incluyendo más de 400 muertes en los Países Bajos en 2019, más de 1,500 muertes en la India en 2015, 4,870 muertes en París, Francia en 2003 y más de 10,000 muertes en Rusia en 2010. Lo más probable es que estas cifras hayan sido subestimadas, ya que no existe una forma sistemática de contar las muertes causadas por olas de calor. Por lo tanto, es cada vez más importante que la Cruz Roja/Media Luna Roja esté consciente de los peligros que implican las olas de calor, conozca la vulnerabilidad de grupos específicos y tome medidas prácticas para salvar vidas humanas. Aunque usted viva en un país donde hace calor la mayor parte del año y donde el calor no ha sido un problema en el pasado, ahora sí podría serlo por el aumento de las temperaturas a raíz del cambio climático. Una acción urgente, oportuna y a la debida escala durante una ola de calor puede reducir drásticamente las muertes por calor extremo. Las acciones también son sencillas, de bajo costo y dentro del mandato de la Cruz Roja/Media Luna Roja.

Esta guía se basa en la extensa [Guía sobre Olas de Calor para Ciudades](#)<sup>1</sup> pero está adaptada para acciones prácticas que pueden ser lideradas por las filiales de la Cruz Roja/Media Luna Roja en su preparación y respuesta a olas de calor en pueblos y ciudades. Si bien ciertos aspectos de estas acciones pueden ser nuevos, la mayoría de las acciones recomendadas pueden ser fácilmente integradas en las actividades existentes de la filial.

Aunque las olas de calor pueden afectar tanto a las zonas rurales como a las urbanas, esta guía está adaptada para acciones en zonas urbanas. Las temperaturas en los pueblos y ciudades tienden a ser más altas que en las zonas rurales circundantes debido a la presencia de gran cantidad de superficies, tales como edificios

1 Singh, R., Arrighi, J., Jjemba, E., Strachan, K., Spires, M., Kadihasanoglu, A., [Heatwave Guide for Cities](#). 2019. Red Cross Red Crescent Climate Centre



densamente poblados, carreteras y pavimentos, que absorben y liberan lentamente el calor. Este efecto hace que los pueblos y las ciudades sean más calientes durante más tiempo. Una filial que se encuentra en una zona rural podría optar por modificar algunas de las acciones para que sean más idóneas para esa zona.

Hemos escrito esta guía en equipo y consultando ampliamente con colegas clave de las Sociedades Nacionales y de la FICR. Confiamos en que esta guía es un recurso útil para que el personal y los voluntarios de la Sociedad Nacional tomen medidas en la preparación y respuesta a las olas de calor. Agradeceríamos su retroalimentación y comentarios respecto a esta guía, o que nos contaran cómo se han aplicado las recomendaciones. No dude en compartirlo por correo electrónico a [cities@climatecentre.org](mailto:cities@climatecentre.org).

## CÓMO UTILIZAR ESTA GUÍA

La guía está estructurada para que sea fácil de navegar siguiendo una hoja de ruta sencilla. Las secciones principales son: *Comprendiendo las Olas de Calor*, que proporciona información básica sobre las olas de calor, los lugares de alto riesgo y los grupos vulnerables; *Preparativos ante una ola de calor*, que se centra en los socios con partes interesadas en las ciudades; *Durante la Ola de Calor*, que describe acciones para ayudar a reducir el riesgo de impactos del calor entre varios grupos vulnerables; y *Haciendo un Balance y Lecciones Aprendidas*, que proporciona orientación sobre cómo realizar una revisión posterior a la acción, así como la integración del aprendizaje en *Preparándose para la Próxima Ola de Calor*, que es la sección final de esta guía.

En cada sección hay hojas de actividades, fichas de acción y estudios de casos que pueden ayudarle en su proceso de planificación. Los distintos recursos se indican mediante estos símbolos:



**ESTUDIO DE CASO**



**HOJA DE ACTIVIDAD**



**FICHA DE ACCIÓN**

### ¡DÍGANOS LO QUE PIENSA!

**Muchas veces publicamos algo y nunca sabemos si es útil o no y cómo puede mejorarse.**

**Tómese tres minutos para brindarnos un poco de retroalimentación acerca de esta guía, siguiendo este enlace: [bit.ly/HWguideform](https://bit.ly/HWguideform)**

**La intención es usar esta retroalimentación para realizar mejoras en futuras versiones de esta guía, y crear recursos adicionales para apoyar sus esfuerzos relativos a olas de calor.**

CUADRO 1: Hoja de ruta para las olas de calor

## Hoja de ruta para la preparación ante las olas de calor



● Comprendiendo las olas de calor

Durante una ola de calor ●



Preparativos ante una ola de calor ●



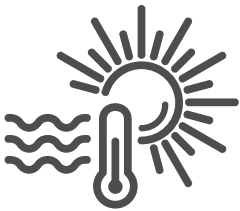


● Preparándose para la próxima ola de calor



● Haciendo un balance

# 1. Comprendiendo las olas de calor



## 1.1 ¿QUÉ ES UNA OLA DE CALOR?

El calor extremo es un riesgo para la salud y el bienestar humanos, un riesgo que va en aumento debido al cambio climático. Muchos estudios han demostrado que el cambio climático ya está provocando olas de calor más calientes, más frecuentes y más largas que en el pasado, y se espera que esta tendencia continuará y empeorará en el futuro. A una forma de calor extremo se le llama “ola de calor”, un desastre, muchas veces mortal, que resulta de temperaturas inusualmente altas, o temperaturas altas acompañadas de un nivel alto de humedad, que pueden ser peligrosas para la salud. Las olas de calor generalmente tienen un inicio y un final marcado, duran un período de días y tienen un impacto en las actividades y la salud humanas. No existe una definición única y universal para “ola de calor”, ya que diferentes temperaturas a menudo tienen diferentes impactos en diferentes partes del mundo. Por ejemplo, en Londres, Reino Unido, una temperatura máxima de 28 °C se considera una ola de calor, mientras que para calificar como una ola de calor en las llanuras de la India, la temperatura debe ser superior a 40 °C. Las temperaturas altas durante las noches pueden ser un factor importante para determinar una ola de calor, porque al cuerpo humano le es más difícil recuperarse de las altas temperaturas experimentadas durante el día si las noches no son frescas. Un nivel alto de humedad hace más difícil la evaporación del sudor de la piel, que es uno de los principales mecanismos de enfriamiento del cuerpo humano. Por ende, tanto la temperatura como la humedad son importantes al considerar los riesgos relacionados con el calor.

# Comparando definiciones de 'ola de calor'

**De Bilt,**  
Países Bajos

**Nueva Delhi,**  
India

**Ciudad del Cabo,**  
Sudáfrica

Definición de ola de calor

Por lo menos dos días consecutivos con una temperatura máxima diaria superior a 40 °C

Temporada de calor

**Abril-Junio**

Posibles acciones

Se utilizan métodos de enfriamiento individual, como dormir envuelto en una sábana mojada

Por lo menos tres días consecutivos con una temperatura máxima diaria superior a 30°C

**Diciembre - Febrero**

Se crean techos blancos pintándolos, lo que refleja la luz solar y reduce la temperatura dentro de los edificios

Por lo menos cinco días consecutivos con una temperatura máxima diaria superior a 25°C

**Junio-Agosto**

Se abren instalaciones de enfriamiento en toda la ciudad, donde las personas pueden relajarse en un espacio público con aire acondicionado y evitar el calor

## 1. Comprendiendo las olas de calor



### 1.2 ¿QUIÉNES SON VULNERABLES AL CALOR EXTREMO?

Es importante estar consciente de que cualquiera puede sufrir efectos negativos a la salud, o incluso morir, debido al calor extremo. Sin embargo, hay ciertos grupos de personas que generalmente corren un riesgo mayor: los adultos mayores; los niños muy pequeños; las mujeres embarazadas y lactantes; las personas con afecciones médicas preexistentes; las poblaciones de bajos ingresos; las personas que trabajan al aire libre o que cocinan en interiores en áreas densamente construidas, como asentamientos informales y en ocupaciones compartidas; y las personas sin hogar. Las personas que pertenecen a estos grupos podrían estar más expuestas al calor y/o les podría resultar más difícil regular su temperatura corporal.

**CUADRO 2: Identificación de las poblaciones vulnerables**

POBLACIÓN VULNERABLE	FACTORES DE RIESGO
Adultos mayores (más de 65 años)	Son menos capaces de adaptarse al calor extremo, podrían estar socialmente aislados y no percibir el calor extremo como un riesgo. Los adultos mayores también tienden a no sentir sed a pesar de las temperaturas altas, lo que los hace más vulnerables a la deshidratación. También podrían estar tomando medicamentos que dificultan la regulación del calor corporal.
Personas con condiciones médicas crónicas	Estas incluyen enfermedades cardíacas, afecciones pulmonares y renales, diabetes y enfermedades mentales. Muchos medicamentos también pueden exacerbar los efectos del calor extremo.
Niños menores de cinco años.	Son sensibles a los efectos del calor extremo y deben depender de otros para mantenerlos frescos e hidratados.
Mujeres y niñas	Dependiendo de las normas culturales locales, las mujeres y las niñas podrían tener acceso limitado a una gama amplia de medios de comunicación, lo que limita su interacción con las alertas por olas de calor. Es posible que duerman en habitaciones mal ventiladas o que no tengan un baño privado, especialmente durante la menstruación, que pueda ayudarles a mantenerse frescas.
Mujeres embarazadas y lactantes.	Las mujeres embarazadas tienen más probabilidades de tener un parto prematuro la semana siguiente a una ola de calor. Este riesgo aumenta en proporción a la cantidad de días consecutivos de calor extremo. Las mujeres lactantes necesitan más agua para beber, ya que la lactancia materna es extremadamente deshidratante.
Personas que trabajan al aire libre (incluyendo policías de tránsito, guardias de seguridad, vendedores ambulantes, trabajadores de la construcción, etc.)	Estas personas a menudo realizan trabajos pesados directamente bajo el sol, expuestos al calor y a la contaminación del aire. Son más propensos a deshidratarse y a sufrir enfermedades causadas por el calor. Es posible que tengan que reducir la cantidad de trabajos que toman, lo que también reducirá los ingresos de sus familias.
Atletas	Realizan actividades físicas intensas, a menudo al aire libre, que pueden aumentar rápidamente su temperatura corporal y provocar la pérdida de agua a través de la sudoración.
Personas aisladas o que viven solas	Les podría ser difícil recibir información de alertas o acceder a ayuda rápidamente.

## 1. Comprendiendo las olas de calor

POBLACIÓN VULNERABLE	FACTORES DE RIESGO
Personas con discapacidad	Podrían tener acceso limitado a espacios frescos y tal vez no poder acceder a ayuda oportuna.
Personas con sobrepeso y obesas	Podrían ser más sensibles al calor extremo y sus cuerpos podrían tener dificultades para regular el calor corporal
Personas de bajo estatus socioeconómico	Podrían tener acceso limitado a información sobre olas de calor y/o centros de enfriamiento, así como menos recursos. Posiblemente no puedan permitirse dejar de trabajar para cuidar a miembros de la familia. Posiblemente tengan que viajar distancias más largas para acceder a espacios frescos y podrían sentirse <i>non gratas</i> en ciertos vecindarios. En algunos lugares también podrían tener acceso limitado a agua potable.
Migrantes y refugiados	Podrían carecer de acceso a información actualizada acerca de los comunicados sobre el calor y los riesgos para la salud, o podrían experimentar condiciones de calor diferentes a las de su lugar de origen. Las normas legales o culturales negativas hacia los migrantes y refugiados también podrían hacerlos renuentes a contactar a los servicios de emergencia.
Personas que viven en zonas densamente construidas.	En las áreas urbanas densamente construidas, tales como barrios marginales, asentamientos informales, parques de casas móviles y edificios altos, varias familias comparten espacios pequeños. Las áreas densamente construidas pueden magnificar el efecto de isla de calor urbana.
Personas sin hogar	Podrían no recibir mensajes oportunos de alerta temprana, no estar enteradas de los centros de enfriamiento y tener acceso limitado a otras medidas de enfriamiento (por ejemplo, duchas o baños fríos). También podrían sentirse <i>non gratas</i> en los centros de enfriamiento debido a la marginación y el estigma.
Personas con alfabetización limitada y personas cuya lengua materna no es la lengua local	No pueden leer información actualizada acerca de las advertencias sobre el calor y los riesgos para la salud. Posiblemente las personas que cuya lengua materna no es la lengua local podrían no entender los avisos emitidos por televisión y radio.
Turistas	Podrían no poder entender las advertencias emitidas en los idiomas locales. Posiblemente no sepan cómo acceder a centros de enfriamiento, áreas verdes u otros recursos, incluyendo los sistemas de gestión de emergencias. También podrían venir de climas más fríos y estar menos adaptados al calor.
Asistentes a eventos	Podrían estar al aire libre, expuestos al sol o en lugares cerrados con otras personas, sin acceso a ventilación, agua o medidas de enfriamiento adecuadas.
Otros grupos estigmatizados, como la comunidad LGBT, grupos geográficamente o culturalmente aislados	Variará según el grupo, pero está relacionado principalmente con el estigma y la marginación. Las personas marginadas podrían sentirse <i>non gratas</i> en los centros de enfriamiento y renuentes a buscar atención médica.
Animales/ganado/mascotas	Dependen de los dueños para una protección adecuada del calor

Adaptado de Caja de Herramientas para Calor Extremo de Kansas<sup>2</sup>

2 Grupo de Trabajo en materia de Clima Extremo de Kansas (2014), Caja de Herramientas para Calor Extremo de Kansas, Topeka, Kansas. Extraído de <http://bit.ly/2ZHE6oy>

## 1. Comprendiendo las olas de calor



### 1.3 ¿DÓNDE HACE MÁS CALOR?

En una ciudad, el entorno construido (el hormigón, el asfalto y el acero) puede absorber el calor y luego irradiarlo, haciendo que las temperaturas en las ciudades sean más altas que en las zonas rurales circundantes. A esto se le llama efecto de isla de calor urbana. Dentro de las mismas ciudades, pueden haber zonas más calientes que otras. Por ejemplo, en Nairobi, Kenia, los asentamientos informales generalmente experimentan temperaturas más altas que en la ciudad circundante debido a la densidad y al tipo de los edificios y a la falta de áreas verdes. Esto significa que las personas que viven en estas áreas están más expuestas al calor extremo y podrían correr un mayor riesgo de sufrir enfermedades causadas por el calor. Cuando se trabaja con el gobierno local para planificar intervenciones, es importante considerar cómo las temperaturas pueden variar dentro de una misma ciudad, dónde son más altas las temperaturas y dónde se encuentran las personas más vulnerables. Estas consideraciones ayudan a focalizar las intervenciones. Como aproximación general, las zonas con más áreas verdes tienden a ser más frescas. Asociarse con una universidad local podría ser una buena manera para identificar información específica sobre su ciudad.



#### **ESTUDIO DE CASO 1: Sociedad de la Cruz Roja de Kenia**

La Cruz Roja de Kenia trabaja con socios para identificar elevados riesgos relacionados con el calor en los asentamientos informales de Nairobi.



#### **ESTUDIO DE CASO 2: Sociedad de la Cruz Roja de Vietnam**

La Sociedad de la Cruz Roja de Vietnam, con el apoyo técnico de la Cruz Roja Alemana, desarrolló una metodología de mapeo de impacto con el fin de seleccionar las zonas de implementación de los proyectos en Hanoi, Vietnam.



### 1.4 CÓMO MONITOREAR EL CALOR EXTREMO



En muchas partes del mundo, los riesgos relacionados con el calor son estacionales. Se sabe que hay una época del año en la que generalmente hace mucho calor. En la India, por ejemplo, esta es de abril a junio antes del inicio de la temporada de lluvias, mientras que en África meridional, esta suele ser durante los meses de verano (de noviembre a febrero). Las olas de calor muchas veces se producirán durante estas temporadas, pero igual pueden ocurrir en los extremos de estas estaciones también. Es importante saber si en su ciudad hay una “temporada caliente” y cuándo es, para que usted pueda concentrar su monitoreo en esos meses. Las olas de calor que ocurren temprano en la temporada tienden a ser más mortales pues las personas están menos adaptadas a las temperaturas altas. En otras partes del mundo, las temperaturas se mantienen constantes durante todo el año. Si este es su caso, es importante estar pendiente del pronóstico del tiempo todo el año para saber si se producirán temperaturas inusualmente altas. Tal vez su servicio meteorológico ya emite alertas por “temperaturas altas” o “calor” en esas ocasiones, si no es así, es importante ponerse en contacto con la oficina meteorológica local para explorar la posibilidad de desarrollar dicho sistema de alerta. Trabaje conjuntamente con la sede nacional de la Cruz Roja/Media Luna Roja y las agencias gubernamentales correspondientes, como el Servicio Meteorológico Nacional y el Ministerio de Salud, para monitorear el calor extremo, y asegúrese de siempre estar al tanto de las previsiones del tiempo para los próximos días.



#### **ESTUDIO DE CASO 3: Cruz Roja Francesa**

Trabajando con las autoridades locales, la Cruz Roja Francesa monitorea los riesgos relacionados con el calor a nivel de temporada, de semanas y de días, para activar medidas que salvan vidas.



#### **HOJA DE ACTIVIDAD 1: Descripción general de una ola de calor**

Esta hoja de actividad le guiará con algunas preguntas clave para conocer el estado actual de la información relativa a la ola de calor en su ciudad.

# 2. Preparativos ante una ola de calor



## 2.1 CÓMO INVOLUCRAR A SU CIUDAD

Posiblemente su ciudad ya tenga un Plan de Acción ante el Calor que describe cuándo se produce una ola de calor, quién hace qué antes, durante y después de la ola de calor y las estrategias de planificación urbana a largo plazo. Si este documento existe, familiarícese con él (o consúltelo). Es posible que este plan no mencione explícitamente un papel para la Sociedad de la Cruz Roja/Media Luna Roja, así que es importante saber y transmitir lo que usted puede ofrecer.

Si no existe un plan, la Cruz Roja/Media Luna Roja puede trabajar con las partes interesadas de la ciudad para desarrollar uno. La [Guía sobre Olas de Calor para Ciudades](#), desarrollada por la Cruz Roja y la Media Luna Roja en colaboración con más de 25 socios, es un excelente recurso que usted puede recomendar a sus homólogos de la ciudad para mejorar la planificación de acción relativa a olas de calor.

Los departamentos clave de la ciudad que trabajan en temas relacionados con el calor incluyen el departamento de salud, los servicios meteorológicos y los servicios de gestión de emergencias. Se recomienda encarecidamente trabajar con el departamento de planificación para incorporar medidas de reducción de riesgos relacionados con las olas de calor en los planes de desarrollo de la ciudad. La Guía sobre Olas de Calor para Ciudades también es un buen recurso para promover medidas de reducción de riesgos a largo plazo en las ciudades.



### HOJA DE ACTIVIDAD 2: Priorización de las partes interesadas

Esta hoja de actividad brinda orientación básica para identificar y priorizar a las partes interesadas con quienes es necesario asociarse para reducir los impactos del calor.



### ESTUDIO DE CASO 4: Cruz Roja Holandesa

La Cruz Roja Holandesa trabaja en conjunto con las partes interesadas locales y nacionales para desarrollar un plan de acción ante el calor para los Países Bajos.

### 2.2 COLABORACIÓN CON LAS PARTES INTERESADAS



Las organizaciones de la sociedad civil desempeñan un papel clave en la preparación ante las olas de calor, porque muchas veces son las que ya están trabajando con las personas más vulnerables y gozan de la confianza de las comunidades. Es importante comunicarse con los funcionarios de la ciudad y otros actores de la sociedad civil para coordinar actividades. Así cada organización aprovecha sus propias fortalezas y evita la duplicación de esfuerzos<sup>3</sup>. Otras partes interesadas con quien conviene entablar relación son los medios de comunicación, los profesionales de la salud, las organizaciones religiosas, las escuelas y los proveedores de cuidado infantil, socios del sector privado y el sector académico.

### 2.3 FINANCIAMIENTO CON LA ACCIÓN RELACIONADA CON EL CALOR



Para prepararse para trabajar en cuestiones de olas de calor, es importante saber los recursos que usted podría necesitar y las posibles fuentes disponibles en su contexto nacional o regional. Se puede acceder a posibles fuentes de financiamiento mediante programas nacionales o municipales centrados en el cambio climático y en la salud. Si usted está planificando una campaña más grande, podría ser conveniente pensar en solicitar una subvención de un donante que está financiando trabajos en su zona y apoyando proyectos de adaptación al cambio climático. También puede aprovechar la oportunidad para desarrollar una asociación público-privada con empresas en su ciudad que están buscando hacer un bien social. En este caso, la empresa puede facilitar recursos, como ceder espacios para montar los centros de enfriamiento, recursos como agua o ventiladores que pueden distribuirse a la comunidad.

### 2.4 PREPARACIÓN CON LA ACCIÓN RELACIONADA CON EL CALOR

Cada una de las acciones que se describen en la siguiente sección de esta guía requieren cierta preparación antes de que se produzca una ola de calor. Esto incluye revisar los planes de respuesta a las olas de calor, desarrollar mensajes para el público sobre seguridad durante olas de calor, entrenar a los voluntarios, mapear las vulnerabilidades, identificar los puntos de distribución de agua y desarrollar rutas de visitas a hogares. A medida usted vaya viendo la siguiente sección, que incluye ejemplos de acciones que pueden salvar vidas durante una ola de calor, recuerde también de pensar en la preparación que permite actuar con rapidez. Esta preparación puede hacerse en los meses previos al inicio de la temporada de calor. Consulte las hojas de actividades y las tarjetas de acción en la siguiente sección para obtener una orientación más detallada sobre cómo prepararse.

---

3 Las autoridades públicas tienen la responsabilidad de emitir alertas. Dependiendo de las leyes nacionales, las organizaciones civiles podrían o no tener un mandato para ayudar durante las alertas.

# 3. Durante la ola de calor



Una acción urgente, oportuna y a la debida escala durante una ola de calor puede reducir drásticamente las muertes por calor extremo. Las acciones son sencillas, de bajo costo y dentro del mandato de la Cruz Roja/Media Luna Roja. Asegurarse de que las personas se mantengan frescas, bien hidratadas y que reciban atención médica cuando sea necesario salvará vidas durante una ola de calor. Estas son algunas acciones clave para prevenir las muertes por olas de calor:



## 3.1 MENSAJES PÚBLICOS

El personal y los voluntarios sénior de la filial pueden desempeñar un papel importante en garantizar que el público conozca los riesgos que enfrentan durante una ola de calor y las medidas que pueden tomar para reducir los principales riesgos. Las entrevistas en los medios de comunicación son una excelente manera de garantizar que los mensajes clave lleguen a la mayor cantidad de personas posibles. Cuando se emita un pronóstico de ola de calor, o tan pronto como sea posible, la filial podría emitir un comunicado de prensa para informar a la radio, televisión y a los medios impresos locales que los expertos de la Cruz Roja/Media Luna Roja están disponibles para brindar orientación sobre cómo mantenerse seguros durante una ola de calor. El Kit de Herramientas de Salud y Primeros Auxilios Comunitarios de la FICR contiene orientación sobre cómo desarrollar mensajes de cambio de comportamiento. La filial también debe usar canales de redes sociales, tales como Twitter, Facebook, WhatsApp y TikTok, para hacer llegar mensajes que salvan vidas a más públicos clave. Si no hay pronósticos disponibles, las filiales también pueden programar mensajes periódicos al inicio de la temporada de calor cuando el riesgo de olas de calor es mayor.

- 4 Los mensajes sobre cómo mantenerse seguros durante una ola de calor están dentro del mandato de la mayoría de las Sociedades de la Cruz Roja o de la Media Luna Roja. Sin embargo, siempre es una buena idea coordinar con las contrapartes del gobierno, como el Ministerio de Salud, para garantizar mensajes buenos y coherentes.



### FICHA DE ACCIÓN 1: Comunicado de prensa

Esta ficha de acción es una plantilla para desarrollar un comunicado de prensa antes o durante una ola de calor. Una vez elaborado, puede publicarse en línea y compartirse con contactos en los medios locales.



### FICHA DE ACCIÓN 2: Temas a abordarse en los medios

Esta ficha de acción proporciona mensajes clave para ser compartidos con el público durante una entrevista de prensa.



#### **ESTUDIO DE CASO 5: Sociedad de la Cruz Roja de la India**

Enfoque innovador de mensajes públicos que usa la Sociedad de la Cruz Roja de la India para crear conciencia sobre los riesgos del calor en Nueva Delhi.



#### **ESTUDIO DE CASO 6: Cruz Roja Argentina**

La Cruz Roja Argentina crea conciencia pública sobre los riesgos del calor a través de las redes sociales.

## 3.2 VISITAS A HOGARES



Uno de los grupos en mayor riesgo durante una ola de calor son las personas mayores con afecciones médicas preexistentes, las que se encuentran socialmente aisladas y las que viven solas. Durante una ola de calor, el mayor aumento de muertes se registra en este grupo demográfico. En este sentido, todos los esfuerzos que se hagan por verificar su bienestar y garantizar que estén hidratados y que reciban atención médica según sea necesario, salvarán vidas. Una de las mejores estrategias para llegar a este grupo demográfico y a otros grupos vulnerables es mediante visitas a domicilio puerta a puerta por parte de voluntarios de la Cruz Roja/Media Luna Roja. También puede ser sumamente eficaz un sistema de línea de atención telefónica que llama de forma proactiva a clientes prerregistrados para saber cómo se encuentran. Los voluntarios que realizan visitas puerta a puerta deben estar capacitados para reconocer los signos de enfermedades causadas por el calor y proporcionar primeros auxilios básicos de ser necesario.



#### **HOJA DE ACTIVIDAD 3: Planificación de visitas a hogares**

Esta hoja de actividad brinda orientación sobre cómo priorizar los vecindarios y los hogares a visitarse durante una campaña relacionada con olas de calor.



#### **FICHA DE ACCIÓN 3: Visitas a hogares**

Esta ficha de acción ofrece orientación sobre cómo realizar visitas a hogares y proporciona mensajes clave a compartirse durante estas visitas.



#### **ESTUDIO DE CASO 7: Cruz Roja Australiana**

El servicio Telecross REDi, donde los voluntarios de la Cruz Roja Australiana llaman diariamente a clientes prerregistrados para verificar su bienestar durante olas de calor.



#### **ESTUDIO DE CASO 8: Cruz Roja Española**

La Cruz Roja Española comparte información vital con poblaciones en riesgo mediante una campaña de información telefónica.

### 3. Durante la ola de calor



## 3.3 VISITAS A ESCUELAS

Los voluntarios de la Cruz Roja/Media Luna Roja pueden trabajar con las escuelas locales para hacer llegar a los niños mensajes clave sobre seguridad durante las olas de calor. Además de compartir información básica con los estudiantes sobre cómo mantenerse seguros durante una ola de calor, colaborar con las escuelas también puede ayudar a transmitir mensajes importantes acerca de los riesgos relacionados con el calor a los padres y a las familias. Pedir a los estudiantes que a su vez les pidan a sus padres que estén pendientes y verifiquen el bienestar de sus vecinos y familiares mayores puede garantizar que las poblaciones mayores y aisladas se encuentren bien atendidas durante una ola de calor. Entre las escuelas priorizadas deben estar las ubicadas en las partes más densamente pobladas de la ciudad, donde el efecto de isla de calor urbana es mayor. Algunas escuelas podrían requerir medidas de enfriamiento para garantizar que las clases puedan continuar de manera segura.



#### FICHA DE ACCIÓN 4: Visitas a escuelas

Esta ficha de acción brinda orientación sobre cómo realizar visitas a escuelas. Proporciona mensajes clave a compartirse con los administradores de las escuelas, así como directamente con los estudiantes en el aula.



#### FICHA DE ACCIÓN 5: Folleto para las visitas a escuelas

Esta ficha de acción es un folleto que puede imprimirse y compartirse con los estudiantes.



#### HOJA DE ACTIVIDAD 4: Planificación de visitas a escuelas

Esta hoja de actividad brinda orientación sobre cómo priorizar las escuelas a visitarse durante una campaña relacionada con olas de calor.



#### ESTUDIO DE CASO 9: Cruz Roja de Hong Kong

La Cruz Roja de Hong Kong ofrece programas de capacitación para escuelas para crear conciencia sobre los riesgos del calor, y hace extensiva la información a la comunidad en general.

## 3.4 PUNTOS DE DISTRIBUCIÓN DE AGUA POTABLE



Se puede distribuir agua tanto a la población en general como de manera dirigida en los lugares que frecuentan las poblaciones vulnerables. Para la población en general, distribuir agua en lugares con mucha afluencia de gente es una buena estrategia para llegar a la mayor cantidad de personas posible. Considere lugares como parques públicos, mercados al aire libre, centros de transporte masivo y atracciones turísticas. Además de la población general, es importante enfocarse en distribuir agua en los lugares que frecuentan las poblaciones que son particularmente vulnerables al calor extremo. Estos lugares incluyen sitios de construcción, centros comunitarios y vecindarios de bajos ingresos. La filial también puede asociarse con otras instituciones, tales como lugares de culto u oficinas del gobierno local, para garantizar la ubicación adecuada de los puntos de distribución de agua. Toda distribución de agua debe ir acompañada de mensajes dirigidos que informen a las personas sobre cómo mantenerse seguras durante una ola de calor. Finalmente, es importante proporcionar agua potable segura y sanitaria y tener en cuenta los residuos. Por ejemplo, podría ser conveniente evitar el uso de botellas de agua de plástico de un solo uso y más bien usar botes reutilizables, si fuese práctico.



#### **HOJA DE ACTIVIDAD 5: Identificación de los puntos de distribución de agua potable**

Use esta hoja de actividad para identificar y priorizar los puntos de distribución de agua durante una campaña relacionada con olas de calor.



#### **ESTUDIO DE CASO 10: Sociedad de la Media Luna Roja de Tayikistán**

La Sociedad de la Media Luna Roja de Tayikistán activa puntos de distribución de agua potable en base a los pronósticos.

### 3. Durante la ola de calor



## 3.5 ESPACIOS FRESCOS

Mantenerse fresco, aunque sea durante unas pocas horas al día, puede ayudar al cuerpo humano a afrontar períodos prolongados de calor. El personal de la Cruz Roja/Media Luna Roja debe colaborar con las autoridades locales para garantizar que las personas más vulnerables al estrés por calor tengan acceso adecuado a espacios frescos. Los centros comunitarios, las bibliotecas públicas y los lugares de culto, así como otros espacios públicos cerrados, pueden ser buenos lugares para establecer centros de enfriamiento, garantizando que estén equipados con tecnologías de enfriamiento activo y pasivo, que estén bien señalizados y que estén abiertos al público durante olas de calor (tenga en cuenta que las escuelas no deben usarse como espacios públicos de reunión durante horas de clase). Los voluntarios de la Cruz Roja/Media Luna Roja pueden ayudar a atender en los centros de enfriamiento e informar al público sobre su ubicación. También es importante asegurarse de que los espacios frescos tengan agua potable disponible y que se encuentren distribuidos adecuadamente en toda la ciudad, permitiendo así un acceso rápido a todos los que los necesiten. Los parques públicos y otras áreas verdes también pueden servir como lugares más frescos durante las olas de calor.



#### HOJA DE ACTIVIDAD 6: Espacios frescos

Esta hoja de actividad brinda orientación sobre la ubicación de los espacios frescos y de los posibles centros de enfriamiento, y cómo se puede acceder a ellos.



#### ESTUDIO DE CASO 11: Sociedad de la Cruz Roja de Vietnam

Durante una ola de calor en agosto de 2019, la Sociedad de la Cruz Roja de Vietnam abrió centros de enfriamiento y autobuses móviles de enfriamiento para ayudar a los residentes de Hanoi, Vietnam a afrontar las elevadas temperaturas.



### 3.6 PRIMEROS AUXILIOS

La provisión de primeros auxilios adecuados y de atención médica de emergencia puede salvar vidas durante una ola de calor. Es importante que los voluntarios con conocimientos de primeros auxilios puedan reconocer los diversos niveles de estrés por calor, prestar servicios de primeros auxilios de emergencia a los pacientes que lo necesiten y referir a los casos más extremos a los servicios médicos de emergencia. Ya con estas habilidades establecidas, el personal y los voluntarios pueden brindar apoyo especializado adicional a las autoridades de los gobiernos locales durante una ola de calor al estar disponibles en eventos deportivos, reuniones públicas, centros de enfriamiento, etc. Es necesario revisar la capacitación y los materiales de primeros auxilios existentes, y actualizarlos para que reflejen la mejor orientación disponible y específica en materia de tratamientos durante olas de calor. Algunas formas de enfermedades causadas por calor pueden confundirse con otras afecciones, y un tratamiento incorrecto puede ser mortal. Los voluntarios que están certificados en primeros auxilios, pero que no han recibido capacitación específica para tratar enfermedades causadas por el calor, deben recibir capacitación adicional. Consulte también la aplicación de Primeros Auxilios de la FICR, que incluye olas de calor. Esta aplicación telefónica está disponible en Google Play Store y en la App Store de Apple. Los primeros auxilios básicos para las enfermedades causadas por el calor también pueden integrarse en la capacitación del Equipo de Acción de la Cruz Roja o de la Media Luna Roja (RCAT).



#### **FICHA DE ACCIÓN 6: Reconociendo el estrés por calor**

Esta ficha de acción es una infografía sobre cómo reconocer los signos del estrés por calor.



#### **FICHA DE ACCIÓN 7: Prestación de primeros auxilios para el agotamiento por calor**

Esta ficha de acción es una infografía sobre primeros auxilios para el agotamiento por calor.



#### **FICHA DE ACCIÓN 8: Prestación de primeros auxilios para golpes de calor**

Esta ficha de acción es una infografía sobre primeros auxilios para golpes de calor.

### 3. Durante la ola de calor



## 3.7 SEGURIDAD EN LA PLAYA Y EN EL AGUA

Los ahogamientos accidentales aumentan durante períodos de calor extremo a medida que las personas se dirigen a las playas y a otros puntos de agua, como lagos, ríos y embalses, para refrescarse. A los voluntarios se les puede posicionar alrededor de estos puntos de agua para proporcionar mensajes de seguridad, estaciones de primeros auxilios y servicios de salvavidas certificados. Antes o después de la ola de calor, las filiales también pueden trabajar con las autoridades locales para aumentar la cantidad de espacios de agua más seguros en los planes urbanos, como parques de aspersión y fuentes, donde las personas pueden refrescarse en momentos de calor extremo.



### **ESTUDIO DE CASO 12: Cruz Roja Española**

La Cruz Roja Española trabaja para reducir los ahogamientos accidentales durante las olas de calor.

## 3.8 SEGURIDAD EN EL LUGAR DE TRABAJO Y DE LOS TRABAJADORES



Los entornos de trabajo pueden aumentar la exposición a las olas de calor, especialmente los que se encuentran en edificios con ventilación limitada o cerca de actividades que generan calor adicional. Las personas que realizan trabajos pesados al aire libre son de las más vulnerables a los impactos a la salud causados por olas de calor. Esto puede incluir profesiones como trabajadores de fábricas, trabajadores de la construcción, jornaleros, policías de tránsito, paisajistas, etc. La Cruz Roja/Media Luna Roja puede trabajar con los empleadores para ayudar a crear conciencia sobre el riesgo elevado, y promover que los empleadores proporcionen agua potable, descansos frecuentes y ventilación adecuada, y/o suspender el trabajo durante las horas más calurosas del día. Los empleadores deben promover que los empleados sigan todas las protecciones establecidas. Tanto a los empleados como a los empleadores se les debe capacitar para que aprendan a reconocer las señales de alerta de estrés por calor y proporcionen primeros auxilios básicos.



#### **FICHA DE ACCIÓN 9: Hablando con los dueños de negocios**

Esta ficha de acción brinda orientación y mensajes clave sobre cómo hablar con dueños de negocios y gerentes de empresas sobre los riesgos del calor extremo y la seguridad de los trabajadores.



#### **FICHA DE ACCIÓN 10: Seguridad de los empleados durante calores extremos**

Esta ficha de acción es una infografía para empleados sobre cómo prevenir el estrés por calor en el lugar de trabajo. Se puede imprimir y compartir con sus colegas y gerentes. Esta ficha también está disponible en versión de póster.

### 3. Durante la ola de calor



#### 3.9 SEGURIDAD DE LOS VOLUNTARIOS

Durante una ola de calor, es crucial garantizar la seguridad de los voluntarios. Realizar visitas domiciliarias puerta a puerta y atender los puntos de distribución de agua puede ser extenuante durante períodos de calor intenso. Es importante recordar a los voluntarios que deben mantenerse bien hidratados, y exigirles que tomen descansos frecuentes en los espacios frescos para garantizar su propia salud y bienestar mientras ayudan a los demás. Los puestos a cargo de voluntarios deben tener una buena dotación de personal para que los turnos sean más cortos. Cualquier voluntario que muestre signos de estrés por calor debe recibir primeros auxilios o tratamiento médico de inmediato.



#### FICHA DE ACCIÓN 11: Seguridad de los voluntarios

Esta ficha de acción brinda orientación a los voluntarios sobre cómo mantenerse seguros durante las actividades de atención relacionadas con las olas de calor.

#### CUADRO 3: Motivación y retención de voluntarios<sup>5</sup>

Los esfuerzos para minimizar los impactos de las olas de calor dependerán de las acciones de los voluntarios. Asegurarse de que los voluntarios estén motivados y sean recompensados por sus esfuerzos por reducir los riesgos relacionados con el calor es fundamental para el éxito general de los esfuerzos de las filiales en ese sentido. El reconocimiento de los voluntarios es una de las formas más eficaces para motivar y retener voluntarios. Puede hacerse de muchas formas. Debe hacerse en alineación con las motivaciones del voluntario, y debe ser personalizado, continuo y proporcionado a todos los voluntarios. Algunas ideas que pueden adaptarse a cualquier cultura incluyen:



- » dígalos “gracias”, de manera sincera y de corazón
- » encárguese de que reciban una nota personal de su supervisor
- » incluya su nombre y fotografía en un boletín o periódico
- » llévelos a tomar un café o a almorzar
- » acuérdesse de su cumpleaños
- » pídales su opinión y bríndeles la oportunidad de participar en las decisiones
- » evalúe su trabajo de manera significativa y sensible
- » desarrolle un plan de carrera dentro de la Cruz Roja/Media Luna Roja con ellos
- » bríndeles la oportunidad de generar ideas innovadoras
- » envíeles cartas de la junta, del gerente de la unidad o de la secretaria
- » promuévalos a una mayor responsabilidad
- » ofrézcales oportunidades para participar o capacitarse más allá de la unidad
- » elógielos delante de sus amigos
- » haga tiempo para escuchar sus ideas
- » inclúyalos en las reuniones de personal
- » nombre un sitio o programa en curso en honor a ellos
- » nombre una nueva técnica, proceso o sistema en honor al voluntario que lo diseñó
- » comparta con ellos el agradecimiento de los clientes y socios
- » reconozca sus aportes durante eventos importantes
- » proporcióneles un certificado o nomínelos para un premio

5 Este contenido ha sido adaptado de “Supervisión de Voluntarios Comunitarios: Guía de Capacitación” publicada por la Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja en 2009. Se brinda información detallada en las páginas 39–41.

# 4. Haciendo un balance y las lecciones aprendidas después de una ola de calor



Durante una ola de calor, la acción a menudo es urgente y centrada en la implementación. Después de una campaña relacionada con una ola de calor, es importante usar el tiempo sabiamente para reflexionar en equipo:

- » ¿Qué hemos logrado?
- » ¿Qué fue inesperado?
- » ¿Qué no funcionó muy bien?
- » ¿Qué haríamos diferente la próxima vez?

Es sumamente importante tomarse este tiempo para reflexionar, ya que es una oportunidad única para aprender de la experiencia, para mejorar la planificación estratégica y, en última instancia, para avanzar en la implementación de actividades antes y durante una ola de calor. Es igualmente importante documentar estas reflexiones en equipo e integrar las lecciones aprendidas en los planes futuros.

La hoja de actividad 7 brinda orientación sobre cómo hacer un balance después de una ola de calor. Durante este ejercicio es importante recordar que dicha revisión postacción debe realizarse poco después de finalizada la ola de calor mientras las personas todavía tienen presentes los detalles en su memoria. Se recomienda realizar una revisión postacción dentro del primer mes después de finalizada la ola de calor.

Para fortalecer futuras acciones en torno a olas de calor, es importante que todos tengan la oportunidad de compartir sus opiniones y que todos sepan que todos los puntos de vista son bienvenidos. Al mencionar lo que salió mal, debe animarse a los participantes a sugerir cómo se puede mejorar en el futuro. Al compartir lo que funcionó bien, es importante ser específico para que se pueda tomar nota de las buenas prácticas y replicarlas. Es importante que todos los participantes sientan que tienen voz igual y que sus puntos de vista son importantes, incluso si difieren de los del personal o de los voluntarios de mayor rango.



## HOJA DE ACTIVIDAD 7: Haciendo un balance después de la ola de calor

Una guía sobre cómo realizar una revisión postacción interna y documentar las lecciones aprendidas una vez finalizada una ola de calor.

# 5. Preparándose para la próxima ola de calor

Inmediatamente después de una ola de calor también es un buen momento para generar impulso para la próxima campaña relacionada con olas de calor, trabajando en estrecha colaboración con socios estratégicos, como el gobierno local, las universidades, las empresas, la sociedad civil, las organizaciones religiosas y otros, para actualizar los planes de coordinación para la próxima campaña relacionada con olas de calor y al mismo tiempo capturar las lecciones de la acción que se realizó para la ola de calor más reciente.

Este también es un buen momento para enfocarse estratégicamente en la recaudación de fondos para su próxima (y mejorada) campaña relacionada con olas de calor, para que usted pueda estar listo para tomar medidas eficaces tan pronto como se anuncie una ola de calor. Es igualmente importante incorporar las olas de calor en los planes de preparación y respuesta ante desastres de las Sociedades Nacionales y de las filiales. Además, las filiales pueden ajustar las herramientas existentes, como los Análisis de Vulnerabilidades y Capacidades, a fin de incorporar las olas de calor.

Además de planificar la próxima campaña, las filiales de la Cruz Roja deberían trabajar con los funcionarios de la ciudad para garantizar que las medidas de planificación urbana a más largo plazo reduzcan la intensidad de los futuros incidentes extremos de calor y los impactos de las olas de calor. El personal de las filiales puede desempeñar un papel importante en alentar a los defensores comunitarios y en colaborar con las autoridades del gobierno local para que se adopten medidas inteligentes de planificación urbana para reducir la temperatura general de la ciudad.

Entre las medidas prioritarias están proteger y aumentar las áreas verdes en la ciudad, aumentar el acceso a los puntos públicos de agua, modernizar los edificios instalando techos reflectantes y estrategias de enfriamiento pasivo, así como trabajar con los sistemas de salud para estar preparados para futuras demandas. Estas recomendaciones se describen en detalle en la [Guía sobre Olas de Calor para Ciudades](#)<sup>6</sup>. Un punto de partida útil es compartir este recurso con las contrapartes del gobierno local al momento de analizar estrategias a más largo plazo para reducir los riesgos relacionados con las olas de calor.

---

6 Singh, R., Arrighi, J., Jjemba, E., Strachan, K., Spires, M., Kadihasanoglu, A., Guía sobre Olas de Calor para Ciudades. 2019. Centro del Clima de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja

# Hojas de Actividades





**HOJA DE ACTIVIDAD 1: Descripción general de una ola de calor**

Esta hoja de actividad le guiará con algunas preguntas clave para conocer el estado actual de la información relativa a la ola de calor en su ciudad.

**ACERCA DE SU CIUDAD**

**¿Hay una “temporada de calor” en su ciudad, que es cuando tienden a subir más las temperaturas?**

De ser así, ¿en qué época(s) del año?  
(por ejemplo, de abril a mayo) \_\_\_\_\_

¿Qué se consideran temperaturas extremas o peligrosas en su ciudad? \_\_\_\_\_

¿Es su ciudad un lugar húmedo? \_\_\_\_\_

**¿Emite pronósticos de olas de calor su servicio meteorológico local?**

De ser así, ¿cómo se accede a dicho pronóstico? \_\_\_\_\_

¿Con cuántos días de antelación se emite normalmente un pronóstico de ola de calor? \_\_\_\_\_

¿Quién es su principal punto de contacto en el servicio meteorológico? \_\_\_\_\_

**¿Tiene su ciudad un Plan de Acción ante las Olas de Calor?**

De ser así, ¿cuáles departamentos gubernamentales están involucrados? \_\_\_\_\_

¿Quién es su principal punto de contacto en el gobierno de la ciudad? \_\_\_\_\_

¿Tiene usted una copia del plan? \_\_\_\_\_

**¿Cuál es su capacidad y sus conocimientos?**

¿Conoce bien su Sociedad Nacional los riesgos asociados con las olas de calor? \_\_\_\_\_

¿Conoce su Sociedad Nacional las actividades para salvar vidas que puede implementar? \_\_\_\_\_

¿Tiene su Sociedad Nacional un protocolo de primeros auxilios adaptado para olas de calor? \_\_\_\_\_

**¿Qué puede ofrecer la Cruz Roja o la Media Luna Roja?**

¿Cuáles son los servicios básicos que brinda su Sociedad Nacional? \_\_\_\_\_

**¿Pueden integrarse la preparación, la acción temprana o la respuesta ante las olas de calor en estos servicios básicos?**

De ser así, ¿cómo? \_\_\_\_\_

¿Qué recursos necesita para hacerlo? \_\_\_\_\_

Esta hoja de actividad le ayudará a realizar una autoevaluación de la información, de las capacidades y de las oportunidades que su Sociedad Nacional tiene para emprender una respuesta a olas de calor. Le ayudará a saber qué áreas podrían requerir mayor atención al comenzar a trabajar en cuestiones de olas de calor.



**HOJA DE ACTIVIDAD 2: Priorización de las partes interesadas**

Esta hoja de actividad brinda orientación básica para identificar y priorizar a las partes interesadas con quienes es necesario asociarse para reducir los impactos del calor.

El mandato de reducir los riesgos relacionados con el calor no recae totalmente en una sola organización, sector o departamento de la ciudad. Más bien, hay una variedad de partes interesadas que desempeñan papeles cruciales en el esfuerzo general por reducir las consecuencias del calor extremo. Establecer o fortalecer los socios con estos actores ayudará a garantizar respuestas eficientes y eficaces ante eventos de calor extremo, y al mismo tiempo se generan oportunidades para estrategias a más largo plazo de reducción del calor. Tómese un momento para identificar a las partes interesadas clave con quien usted necesita conectarse, utilizando esta hoja.

**Organización meteorológica nacional u otras entidades a cargo de emitir las alertas de olas de calor:**

- »
- »
- »

**Puntos de contacto del gobierno local en planificación urbana, gestión de emergencias y servicios sociales:**

- »
- »
- »

**Centros comunitarios, grupos religiosos y otras organizaciones de la sociedad civil que brindan servicios a las personas mayores y a otros grupos vulnerables:**

- »
- »
- »

**Contactos en los medios para ayudar a diseminar mensajes sobre acciones para reducir los riesgos relacionados con el calor:**

- »
- »
- »

**Socios (gobierno, sector público y privado) con empleados que trabajan al aire libre o en áreas con ventilación limitada:**

- »
- »
- »

**Instituciones/departamentos académicos que investigan los extremos de calor en la ciudad:**

- »
- »
- »

**Instituciones de salud (hospitales, clínicas grandes, residencias de ancianos, etc.):**

- »
- »
- »

*Nota:* Las escuelas también son socios importantes. La hoja de actividad 4 brinda información más detallada sobre las escuelas.



**HOJA DE ACTIVIDAD 3: Planificación de visitas a hogares**

Esta hoja de actividad brinda orientación sobre cómo priorizar los vecindarios y los hogares a visitarse durante una campaña relacionada con olas de calor.

**¿Cuáles vecindarios de su ciudad tienden a tener más personas mayores que otros?**

» \_\_\_\_\_  
 » \_\_\_\_\_  
 » \_\_\_\_\_

**¿Cuáles vecindarios de su ciudad son de bajos ingresos?**

» \_\_\_\_\_  
 » \_\_\_\_\_  
 » \_\_\_\_\_

**¿En cuáles vecindarios de su ciudad tiende a hacer más calor? (Muy probablemente en los vecindarios con menos áreas verdes y con materiales de construcción que absorben calor)**

» \_\_\_\_\_  
 » \_\_\_\_\_  
 » \_\_\_\_\_

**¿Hay vecindarios donde suelen residir muchos recién llegados o migrantes? ¿De ser así, cuáles?**

» \_\_\_\_\_  
 » \_\_\_\_\_  
 » \_\_\_\_\_

**¿Qué recursos necesita para hacer esto?**

» \_\_\_\_\_  
 » \_\_\_\_\_  
 » \_\_\_\_\_

**Combinándolos, estos vecindarios son los mejores lugares para priorizar las visitas puerta a puerta, especialmente los vecindarios que aparecen en dos o más de estas listas. Aquí hay algunos consejos adicionales:**

1. Para lograr un mayor impacto, colabore con organizaciones activas en los vecindarios identificados. Consulte la *Hoja de actividad 2* para obtener ideas sobre las organizaciones con las que puede asociarse. Posiblemente su ciudad tenga una oficina para personas de la tercera edad que pueda asesorarlo sobre otras formas de llegar a las personas mayores.
2. Invite a las personas a registrarse con anticipación, o durante una ola de calor, para que llegue un voluntario a visitarles. Esto puede hacerse por teléfono o visitando centros comunitarios y otros espacios frecuentados por personas mayores.
3. Comuníquese con las universidades locales para determinar si han realizado estudios pertinentes de la zona urbana que definan más específicamente los vecindarios y los hogares en riesgo.

De todas las actividades que usted podría emprender durante una campaña relacionada con olas de calor, lograr llegar a los más vulnerables a las olas de calor es una de las que más impacto tendrán. Esta hoja brinda orientación básica sobre cómo identificar y priorizar a los hogares más vulnerables mediante un enfoque de vecindario. Una vez que usted haya priorizado los vecindarios a visitar, usted puede guiarse por orientaciones existentes sobre cómo realizar visitas a hogares, como las pautas para Salud y Primeros Auxilios Comunitarios<sup>7</sup>.

7 Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja (FICR), Salud y Primeros Auxilios Comunitarios. 2009, IFRC Ginebra, Suiza





**HOJA DE ACTIVIDAD 5: Identificación de los puntos de distribución de agua potable**

Use esta hoja de actividad para identificar y priorizar los puntos de distribución de agua durante una campaña relacionada con olas de calor.

Se han priorizado los siguientes lugares para lograr llegar al público en general

**Centros de transporte:**

»  
»

**Parques públicos, mercados y otros espacios de reunión:**

»  
»

**Atracciones turísticas con mucha afluencia o espacios para eventos:**

»  
»

Se han priorizado los siguientes lugares para lograr llegar a las personas más vulnerables

**Lugares de construcción:**

»  
»

**Vecindarios de bajos ingresos (considere oficinas del gobierno local y lugares de culto para que el agua potable esté adecuadamente distribuida:**

»  
»

**Ahora verifique:**

1. ¿Falta algún vecindario? ¿Hay una concentración excesiva en algún vecindario?
2. ¿Se han capturado adecuadamente los vecindarios de bajos ingresos?
3. ¿Hay suficientes voluntarios para atender estos lugares, usando turnos más cortos para garantizar la salud y bienestar de los mismos?

**CONSEJOS:**

- Consulte con las comunidades locales para ubicar los puntos de distribución de agua. Por ejemplo, un punto identificado en un mapa podría parecer adecuado, pero podría no ser fácilmente accesible si se usa transporte público.
- Elabore un plan sobre cómo las personas más vulnerables de la comunidad, que tal vez no pueden salir de casa o acceder a los puntos de distribución, pueden recibir apoyo y agua.
- Siempre que sea posible, trate de encontrar una alternativa sanitaria y segura a los vasos desechables y a las botellas de plástico para agua. Cuando sea necesario utilizar vasos desechables, el papel es más sostenible que el plástico y la espuma de poliestireno.
- Al instalar los puntos de distribución de agua potable, asegúrese de que haya sombra para que las personas no tengan que hacer colas largas bajo el sol.
- Sin embargo, hay ocasiones en que usar botellas de agua podría ser la mejor opción, como cuando el calor coincide con una sequía severa.



### HOJA DE ACTIVIDAD 6: Espacios frescos

Esta hoja de actividad brinda orientación sobre la ubicación de los espacios frescos y de los posibles centros de enfriamiento, y cómo se puede acceder a ellos. .

Un centro de enfriamiento es un lugar en la comunidad donde las personas pueden refrescarse cuando hace calor, especialmente si no se tiene acceso a aire acondicionado. Por lo general, los centros de enfriamiento tienen aire acondicionado y son de libre acceso para todos los residentes de una ciudad. Si no hay centros de enfriamiento con aire acondicionado disponibles, las áreas recreativas al aire libre, como los parques locales, los parques de aspersión y las playas, lagos y piscinas comunitarias con salvavidas, son otros lugares donde las personas pueden refrescarse. Pueden instalarse centros temporales en carpas con ventiladores y aire acondicionado. Estas carpas deben tener acceso a electricidad y a agua, e instalarse a la sombra (por ejemplo, debajo de un árbol). Además, asegúrese de que las personas que atienden en el centro de enfriamiento estén capacitadas en primeros auxilios para tratar enfermedades causadas por el calor.

**¿Cuáles son las posibles ubicaciones para los centros de enfriamiento en su ciudad?** Recuerde que centros de enfriamiento incluyen instalaciones interiores con aire acondicionado como bibliotecas, centros comunitarios y de ancianos, universidades y centros comerciales.

»  
»  
»

**Los centros de enfriamiento brindan oportunidades para establecer asociaciones público-privadas. ¿Hay empresas privadas en su ciudad que estarían dispuestas a permitir que la Cruz Roja/Media Luna Roja use sus espacios con aire acondicionado durante una ola de calor?**

Haga una lista de posibles socios:

»  
»  
»

**Si no hay aire acondicionado disponible, ¿existen otros espacios frescos que los residentes de la ciudad puedan usar para refrescarse?**

Haga una lista de lugares:

»  
»  
»

**¿Hay formas de crear espacios frescos de manera temporal? Por ejemplo, creando un parque de aspersión o instalando sombra en ciertas áreas públicas.** Haga una lista de sus ideas:

»  
»  
»

**¿Cómo llegarán las personas a los espacios frescos?** Es posible que durante una ola de calor se necesite un servicio para llevar y traer a las personas, especialmente si solo hay una cantidad limitada de centros públicos de enfriamiento abiertos y si no todos son fácilmente accesibles. Enumere sus ideas para proporcionar transporte:

»  
»  
»



**HOJA DE ACTIVIDAD 7: Haciendo un balance después de la ola de calor**

Una guía sobre cómo realizar una revisión postacción interna y documentar las lecciones aprendidas una vez finalizada una ola de calor.

**Primera ronda de reflexión: ¿Qué salió bien?**

» \_\_\_\_\_

» \_\_\_\_\_

» \_\_\_\_\_

» \_\_\_\_\_

» \_\_\_\_\_

Después de tomar algunas acciones para abordar las olas de calor, es importante reunir al equipo y reflexionar sobre lo que se logró, los desafíos que se encontraron y qué debe hacerse de manera diferente la próxima vez. Este es un paso importante para garantizar que la planificación estratégica pueda actualizarse teniendo en cuenta las lecciones aprendidas importantes.

**Segunda ronda de reflexión: ¿Qué resultó difícil?  
¿Qué no salió muy bien?**

» \_\_\_\_\_

» \_\_\_\_\_

» \_\_\_\_\_

» \_\_\_\_\_

» \_\_\_\_\_

**Tercera ronda: ¿Qué haremos de manera diferente la próxima vez?**

» \_\_\_\_\_

» \_\_\_\_\_

» \_\_\_\_\_

» \_\_\_\_\_

» \_\_\_\_\_

# Fichas de acción





### FICHA DE ACCIÓN 1: Comunicado de prensa

Esta ficha de acción puede usarse al desarrollar un comunicado de prensa antes o durante una ola de calor, sustituyendo todo el texto en [corchetes] con información específica al evento. Una vez elaborado, puede publicarse en línea y compartirse con contactos en los medios locales.

## COMUNICADO DE PRENSA: OLA DE CALOR EN [NOMBRE DEL LUGAR] – EXPERTOS DE LA CRUZ ROJA DISPONIBLES

[lugar], [fecha de emisión] – **Los expertos de la Cruz Roja se encuentran disponibles para discutir el posible impacto humanitario de la ola de calor de esta semana en [nombre del lugar], así como medidas sencillas y de bajo costo que pueden tomarse para proteger vidas.**

Se espera que las temperaturas aumenten en los próximos días, ejerciendo una gran presión sobre los sistemas de salud y de bienestar social y posiblemente poniendo en peligro la vida y el bienestar de las personas vulnerables.

Los expertos de la Cruz Roja pueden indicar algunas medidas prácticas para salvar vidas que las personas y las autoridades pueden tomar para reducir el posible impacto humanitario de la ola de calor.

### Los expertos disponibles son:

En [lugar]: [nombre], [título], [área específica de conocimiento especializado, cuando corresponda]

En [lugar]: [nombre], [título], [área específica de conocimiento especializado, cuando corresponda]

### Contacto en los medios:

En [lugar]: [nombre], [título], [teléfono], [correo electrónico]



### FICHA DE ACCIÓN 2: Temas a abordarse en los medios

Estos son muestras de mensajes claves que deben contextualizarse en consulta con los Ministerios de Salud. Una vez que se contextualicen, se pueden compartir con el público a través de notas de prensa.

#### Mensaje clave 1:

##### **Las olas de calor son mortales, pero las muertes por calor pueden prevenirse con acciones sencillas de bajo costo**

- Si bien las olas de calor no tienen el mismo impacto visual impresionante que tienen otros desastres como inundaciones y ciclones, son de los desastres naturales más mortales cuando llegan a ocurrir.
- Las personas que corren el mayor riesgo de verse afectadas por el calor son los niños pequeños, las personas mayores, las personas con afecciones crónicas de salud (como enfermedades cardíacas, pulmonares, diabetes y problemas de salud mental), las personas que trabajan al aire libre y las personas que viven aisladas.

#### Mensaje clave 2:

##### **Mantenerse bien hidratado puede reducir los impactos del calor extremo**

- Una de las formas más eficaces para combatir el calor es mantenerse bien hidratado y beber agua antes de sentir sed.
- Durante calores extremos, también debe evitar las bebidas que contienen cafeína y alcohol.

#### Mensaje clave 3:

##### **Mantenerse fresco durante algunas horas al día puede ayudar a su cuerpo a afrontar el calor extremo**

- Hay lugares en la ciudad donde usted puede ir a refrescarse: [inserte nombres de lugares específicos en la ciudad, tales como espacios con aire acondicionado, parques públicos, puntos de agua con salvavidas, parques de aspersión, etc.]
- Si usted se dirige a la [playa, lago, etc.] u otros puntos de agua, ¡recuerde las medidas de seguridad relacionadas con el agua! Los ahogamientos accidentales aumentan durante las olas de calor.

#### Mensaje clave 4:

##### **Verifique cómo se encuentran su familia, amigos y vecinos. Si usted o sus seres queridos comienzan a mostrar signos de estrés severo por calor, refrésquese rápidamente y busque asistencia médica de emergencia**

- Los signos de estrés severo por calor incluyen vómito, confusión, desorientación, piel seca y caliente y pérdida del conocimiento.

### CONSEJOS:

- Las entrevistas en los medios a menudo son bastante cortas, así que prepárese para compartir mensajes clave en dos o tres minutos. Pregúntele a su contacto en los medios cuántos minutos se le brindará para que pueda prepararse.
- Los mensajes en negrita son los más importantes, así que asegúrese de compartirlos en el tiempo asignado.
- Verifique y asegúrese de que su Sociedad Nacional tenga un portavoz bien informado para realizar las entrevistas en los medios.



### FICHA DE ACCIÓN 3: Visitas a hogares

Esta ficha de acción proporciona mensajes clave a compartirse durante visitas a hogares. Imprímala y llévela consigo.

#### Mensajes clave:

- Esta zona actualmente está experimentando un período de temperaturas muy altas.
- El calor puede ser perjudicial para usted y su familia, especialmente para los ancianos, los niños pequeños, las mujeres embarazadas y las personas con diabetes o problemas cardíacos o respiratorios.
- Usted y su familia pueden mantenerse seguros si se mantienen bien hidratados, bebiendo agua antes de sentir sed y evitando las bebidas que contienen cafeína o alcohol.
- Usted y su familia también pueden mantenerse seguros visitando espacios frescos para escapar un rato del calor. Su espacio fresco más cercano es en [INSERTAR UBICACIÓN].
- Usted puede ayudar a sus amigos y familiares a mantenerse seguros compartiendo con ellos estos mensajes y verificando periódicamente si se encuentran bien aquellos que están en mayor riesgo.
- Si usted o alguien que conoce comienza a mostrar signos de una enfermedad causada por el calor, lleve a la persona afectada al hospital o centro de salud más cercano. Los signos graves incluyen vómito, confusión, desorientación, piel seca y caliente y pérdida del conocimiento.
- Para mantener su hogar más fresco:
  - a. Ventile su casa por la noche, si está más fresco afuera que adentro.
  - b. Si hace más calor afuera que adentro, mantenga las ventanas cubiertas durante el día para evitar que entre el sol.
  - c. Evite cocinar en interiores y más bien coma comidas frías. Si necesita cocinar en interiores, cubra las ollas para reducir la humedad interior.

*Nota:* Estos son ejemplos de mensajes clave, que deben contextualizarse en consulta con su Ministerio de Salud.



### FICHA DE ACCIÓN 4: Visitas a escuelas

Esta ficha de acción brinda orientación sobre cómo realizar visitas a escuelas. Proporciona mensajes clave a compartirse con los administradores de las escuelas, así como directamente con los estudiantes en el aula.

*Nota:* Estos son ejemplos de mensajes clave, que deben contextualizarse en consulta con su Ministerio de Salud..

#### Mensajes clave para los docentes:

- Esta zona actualmente está experimentando un período de temperaturas extremadamente altas.
- El calor extremo puede ser mortal. También puede tener un impacto negativo en la capacidad de concentración de los estudiantes, e incluso puede aumentar los pleitos y las peleas. Es crucial asegurarse de que usted y sus estudiantes se mantengan seguros durante esta ola de calor.
- Asegúrese de que los estudiantes se mantengan bien hidratados. Ínstelos a beber mucha agua antes de sentir sed.
- Considere cancelar y reprogramar los eventos deportivos hasta que haya pasado la ola de calor.
- Considere pasar las prácticas de deportes a horas más frescas del día, como temprano en la mañana.
- Si su edificio tiene aire acondicionado, considere realizar los recreos en su interior. Si su edificio no tiene aire acondicionado, considere realizar los recreos o impartir las clases en lugares sombreados, si estuvieran más frescos que adentro.
- Los estudiantes son agentes cruciales de cambio para garantizar que sus seres queridos se mantengan seguros durante una ola de calor. Para ayudar a que estos importantes consejos lleguen a las casas de sus alumnos, comparta con ellos los siguientes mensajes clave.

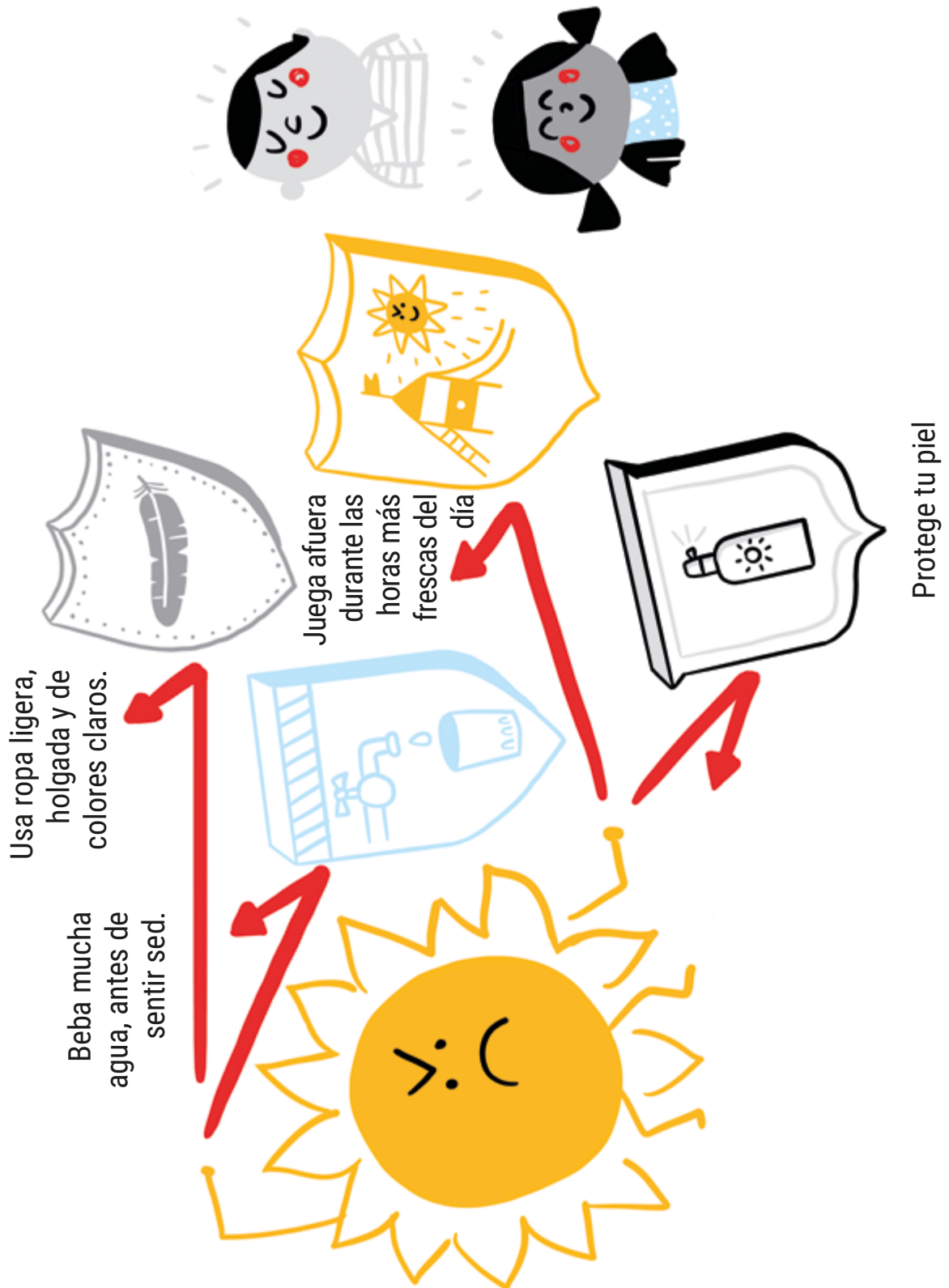
#### Mensajes clave para los estudiantes:

- Esta zona actualmente está experimentando un período de temperaturas muy altas.
- El calor puede ser perjudicial para ti y para tus seres queridos. Mantente seguro, y ayuda a otros compartiendo información para combatir el calor.
- Durante una ola de calor, es importante mantenerse bien hidratado bebiendo mucha agua, incluso antes de sentir sed.
- Durante una ola de calor, es importante que tú y tu familia pasen por lo menos unas pocas horas al día en un lugar más fresco. Esto podría ser edificios públicos con aire acondicionado, parques u otros espacios frescos que hayan sido abiertos en la ciudad debido a esta ola de calor. [EL VOLUNTARIO DEBE INSERTAR EJEMPLOS DE LUGARES CERCANOS]
- También es importante estar pendiente de los parientes y vecinos mayores. Anima a tus padres a pensar en las personas mayores que conocen. Pide a tus padres que los llamen o que pasen por su casa para verificar si están bien.



**FICHA DE ACCIÓN 5: Folleto para las visitas a escuelas**

Esta ficha de acción es un folleto que puede imprimirse y compartirse con los estudiantes.





**FICHA DE ACCIÓN 6: Reconociendo el estrés por calor**

Esta ficha de acción es una infografía sobre cómo reconocer los signos del estrés por calor.

**Señales de alerta de agotamiento por calor:**

- Desmayos o mareos
- Dolor de cabeza
- Pulso rápido y débil
- Calambres musculares
- Posible náusea o vómito
- Sudoración excesiva
- Temperatura normal o baja
- Piel fría, pálida y húmeda

**Señales de alerta de golpe de calor:**

- Piel rojiza, caliente y seca (sin sudoración)
- Dolor de cabeza palpitante
- Comportamiento inusual o signos de confusión
- Temperatura corporal alta
- Pulso rápido
- Posible pérdida de conocimiento

**El golpe de calor es potencialmente fatal. ¡Busque ayuda médica de emergencia inmediatamente!**



**FICHA DE ACCIÓN 7: Prestación de primeros auxilios para el agotamiento por calor**

Esta ficha de acción es una infografía sobre primeros auxilios para el agotamiento por calor.

## Primeros auxilios para el agotamiento por calor

- Coloque a la persona en un lugar fresco, con aire acondicionado y protegido si es posible.
- A un niño se le puede dar un baño con agua fresca.
- Ponga a la persona en una posición cómoda para que descanse.
- Vigile cuidadosamente a la persona por si presenta problemas relacionados con el corazón, y reconfórtela hasta que llegue ayuda.
- Cubra a la persona con un paño húmedo y use un ventilador o agua en spray para refrescarla.
- Si la persona está consciente y no vomita, dele agua, que debe beber en pequeños sorbos.
- Realice un chequeo completo de la persona, tómela la temperatura y emprenda las medidas de socorro necesarias.
- Busque asesoramiento médico y siga las indicaciones brindadas.



**FICHA DE ACCIÓN 8: Prestación de primeros auxilios para golpes de calor**

Esta ficha de acción es una infografía sobre primeros auxilios para golpes de calor.



**Llame a un número de teléfono de emergencia y pida una ambulancia de inmediato.**

## Primeros auxilios para golpes de calor

**Inmediatamente realice medidas de enfriamiento activo. Sumerja todo el cuerpo (del cuello hacia abajo) en agua entre 1-26 °C (33.8-78.8 °F) hasta que la temperatura interna de la persona baje a menos de 39 °C (102.2 °F). Si no es posible la inmersión en agua, use las siguientes técnicas de enfriamiento activo:**

Mueva a la persona a un lugar fresco con circulación de aire.

Refresque a la persona salpicando su piel con agua a temperatura ambiente o pasándole un paño húmedo por la piel

Haga un túnel de viento suspendiendo sábanas alrededor, no sobre, el cuerpo de la persona. Use un ventilador para dirigir un flujo suave de aire sobre el cuerpo de la persona.



Tiritar es una reacción muscular automática que calienta el cuerpo, y hará que la temperatura corporal aumente aún más. Si la persona comienza a tiritar, suspenda inmediatamente el enfriamiento y cúbrala hasta que pare. Una vez que haya dejado de tiritar, reinicie el tratamiento de primeros auxilios.

Aplique compresas frías o hielo envuelto en el cuello, la ingle y las axilas de la persona. Estos son lugares donde los vasos sanguíneos se encuentran cerca de la piel, así que es la forma más rápida de transportar sangre más fresca por todo el cuerpo.

Quítele la ropa innecesaria y afloje la ropa ajustada.

Proporcione una solución de electrolitos. Esta puede hacerse agregando una pizca de sal y una pizca de azúcar a un vaso de agua. No intente administrar un líquido por vía oral si la persona no está totalmente consciente.

Si la persona está totalmente consciente, siéntela, para que sea más fácil beber, y dele de beber líquidos frescos, no fríos.



**FICHA DE ACCIÓN 9: Hablando con los dueños de negocios**

Esta ficha de acción brinda orientación y mensajes clave sobre cómo hablar con dueños de negocios y gerentes de empresas sobre los riesgos del calor extremo y la seguridad de los trabajadores.

**Mensajes clave:**

- Esta zona actualmente está experimentando un período de temperaturas muy altas.
- El calor extremo puede ser mortal, y también puede tener un impacto negativo en su negocio. Es crucial asegurarse de que usted y sus empleados se mantengan seguros durante esta ola de calor.
- Usted podría ajustar las horas de trabajo para que las personas pasen menos tiempo al aire libre durante las horas más calurosas del día. Por ejemplo, entregue productos temprano en la mañana o al final de la tarde.
- Asegúrese de que el personal tenga acceso a agua potable en todo momento e ínstelos a que se mantengan bien hidratados.
- Asegúrese de que se mantengan frescas las oficinas, las tiendas y todos los demás espacios de trabajo.
- Sea flexible con los horarios de trabajo, ya que el transporte público puede verse afectado por el calor.
- Promueva que el personal use ropa liviana, holgada y de colores claros para mantenerse frescos. Considere flexibilizar los requisitos de usar trajes y corbatas.
- Proporcione descansos frecuentes y ventilación adecuada a las personas mayores, a las mujeres embarazadas, a las personas con problemas crónicos de salud y a otras personas enumeradas en el *Cuadro 2: Identificación de las poblaciones vulnerables*.



**FICHA DE ACCIÓN 10: Seguridad de los empleados durante calores extremos**

Esta ficha de acción es una infografía para empleados sobre cómo prevenir el estrés por calor en el lugar de trabajo. Se puede imprimir y compartir con sus colegas y gerentes. Esta ficha también está disponible en versión de póster.

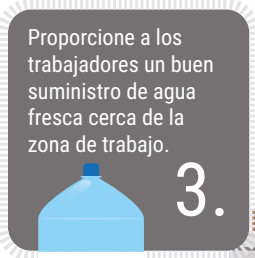
# 5 consejos para mantener seguros a los empleados durante períodos de calor



1. Disminuya gradualmente la carga de trabajo y permita descansos más frecuentes, especialmente para los que trabajan al aire libre, los trabajadores nuevos y los que han estado fuera del trabajo. Dé tiempo a todos para que se adapten a trabajar en condiciones de calor.



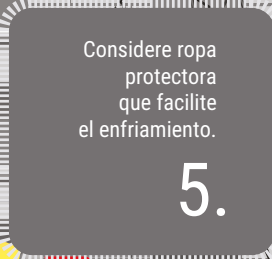
2. Modifique los horarios de trabajo y permita períodos de descanso frecuentes, con descansos para tomar agua en áreas sombreadas o con aire acondicionado.



3. Proporcione a los trabajadores un buen suministro de agua fresca cerca de la zona de trabajo.



4. Designe a una persona para que sea responsable de monitorear las condiciones y proteger a los trabajadores que corren el riesgo de sufrir estrés por calor.



5. Considere ropa protectora que facilite el enfriamiento.

**FICHA DE ACCIÓN 11: Seguridad de los voluntarios**

Esta ficha de acción brinda orientación a los voluntarios sobre cómo mantenerse seguros durante las actividades de atención relacionadas con las olas de calor.

**Mensajes clave:**

**Su seguridad es de suma importancia. Cuando usted se mantiene seguro, usted puede ayudar a otros a mantenerse seguros.**

- Manténgase bien hidratado con agua. Asegúrese de beber agua antes de sentir sed.
- Si se expone al calor, asegúrese de tomar descansos frecuentes. Considere usar un sombrero de ala ancha, protector solar y ropa ligera, holgada y de colores claros para evitar la exposición directa al sol y mantenerse fresco.
- En algunos lugares, las temperaturas y la humedad altas pueden provocar un aumento de los mosquitos. Si este es su caso, considere usar repelente contra mosquitos.
- Acorte los turnos de los voluntarios durante las horas más calurosas del día.
- Cuando sea posible, haga llamadas telefónicas en lugar de visitas físicas.
- Opte por usar una chaqueta ligera de la Cruz Roja/Media Luna Roja o use solo una insignia/gafete con su nombre durante períodos de mucho calor.
- Comuníquese con otros voluntarios para asegurarse de que estén seguros.
- Reconozca los signos de las enfermedades causadas por el calor tanto en usted como en sus colegas.

# Estudios de caso



### ESTUDIO DE CASO 1: Sociedad de la Cruz Roja de Kenia

La Cruz Roja de Kenia trabaja con socios para identificar elevados riesgos relacionados con el calor en los asentamientos informales de Nairobi.

## CONOCER LOS PUNTOS CALIENTES DE RIESGOS RELACIONADOS CON CALOR

Durante la temporada de calor de 2015/16 en Nairobi, los investigadores de Kenia investigaron las variaciones de temperatura en toda la ciudad mediante una combinación de teledetección y una red temporal de sensores de calor. Los hallazgos de este estudio mostraron la existencia de microislas de calor sobre los asentamientos informales de Nairobi. Allí las temperaturas generalmente eran varios grados más altas que las registradas por la estación oficial de monitoreo de temperatura de Nairobi, la cual estaba ubicada en una parte relativamente 'verde' de la ciudad. Esta diferencia de temperatura probablemente se debía a la densidad y al tipo de edificios en los asentamientos, así como a la falta de áreas verdes. Esto también es consistente con las variaciones de temperatura que, según han demostrado otros estudios, tienen un impacto negativo en la salud pública. Los hallazgos de las investigaciones en Nairobi plantean preguntas importantes para los gestores de emergencias de la ciudad, tales como, por ejemplo, cómo incorporar las temperaturas más altas que se detectaban en los asentamientos informales en el desarrollo de los sistemas de alerta temprana, que posiblemente podían causar que se activaran alertas en ciertas partes de la ciudad antes que en otras.

Esta investigación se completó mediante una colaboración de la Sociedad de la Cruz Roja de Kenia, el Centro de Predicción y Aplicaciones Climáticas de la Autoridad Intergubernamental para el Desarrollo, la Cruz Roja Americana, el Centro del Clima de la Cruz Roja y Media Luna Roja, la Universidad Johns Hopkins en Baltimore, Maryland, EE. UU. y el Instituto Politécnico de Virginia en Blacksburg, Virginia, EE. UU.

Un voluntario de la Cruz Roja de Kenia habla sobre los riesgos de incendio en Mukuru, Nairobi. El mismo proyecto evaluó las variaciones de temperatura en toda la ciudad.

Fotografía: Juozas Cernius/  
Cruz Roja Americana





### ESTUDIO DE CASO 2: Sociedad de la Cruz Roja de Vietnam

La Sociedad de la Cruz Roja de Vietnam, con el apoyo técnico de la Cruz Roja Alemana, desarrolló una metodología de mapeo de impacto con el fin de seleccionar las zonas de implementación de los proyectos en Hanoi, Vietnam.

## MAPEO DE IMPACTO EN HANOI PARA LA SELECCIÓN DE LAS ZONAS DE IMPLEMENTACIÓN

En Hanoi fue difícil identificar a los posibles beneficiarios de acciones tempranas para reducir los impactos a la salud de las olas de calor debido a la alta densidad de población y a la variabilidad en la calidad y las condiciones de vivienda en la ciudad. La Sociedad de la Cruz Roja de Vietnam necesitaba responder las siguientes preguntas: ¿A quiénes vamos a ayudar? ¿Quiénes son los más vulnerables? ¿Dónde están los lugares con la mayor exposición al calor en la ciudad? ¿Dónde se encuentran las poblaciones más vulnerables?

Para encontrar las respuestas, la Sociedad de la Cruz Roja de Vietnam, con el apoyo técnico de la Cruz Roja Alemana, desarrolló una metodología de mapeo para apoyar la selección de las áreas beneficiarias y del proyecto. Esta herramienta de toma de decisiones está basada en software, y produce tres capas de información (vulnerabilidad, exposición y peligro) para poder encontrar las áreas de mayor impacto potencial.

El software permitió a la Sociedad de la Cruz Roja de Vietnam y a la Cruz Roja Alemana realizar una encuesta a nivel de toda la ciudad y desarrollar tres mapas que representaban la vulnerabilidad, la exposición y el peligro en los 12 distritos y 168 vecindarios de Hanoi. Las tres capas de datos fueron las siguientes:

- **Vulnerabilidad:** identifica y cuantifica la población total de los grupos más vulnerables (niños menores de cinco años, personas de la tercera edad y personas con discapacidad).
- **Exposición:** identifica y cuantifica la población total que vive en barrios marginales y en viviendas de bajos ingresos sin acceso a aire acondicionado.
- **Peligro:** muestra la distribución de las islas de calor urbanas en toda Hanoi,

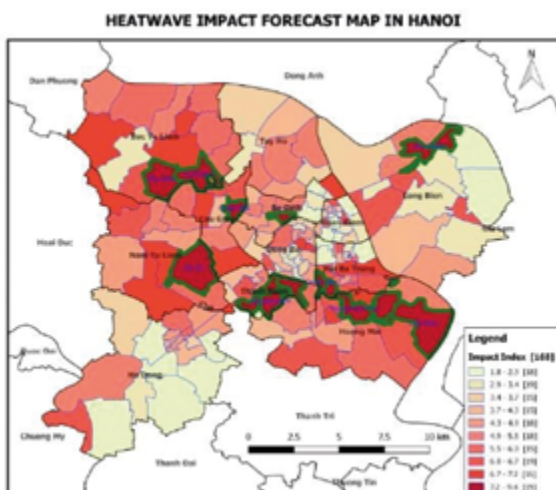
proporcionadas por el Instituto de Meteorología, Hidrología y Cambio Climático de Vietnam.

Después de combinar estas tres capas de información, se creó un Mapa de Pronóstico de Impacto (también conocido como Mapa de Focalización) que muestra los vecindarios en mayor riesgo donde coinciden una exposición y vulnerabilidad altas con peligro.

En 2019, las áreas de mayor riesgo dentro de Hanoi fueron 12 distritos urbanos y 168 vecindarios (que se muestran con límites más oscuros y verdes en el mapa a la izquierda).

Voluntarios de la Cruz Roja Francesa distribuyen agua durante una ola de calor en 2015. Mapa de las áreas de Hanoi más propensas a riesgos relacionados con el calor.

*Fotografía:  
Cruz Roja Alemana*







### ESTUDIO DE CASO 3: Cruz Roja Francesa

Trabajando con las autoridades locales, la Cruz Roja Francesa monitorea los riesgos relacionados con el calor a nivel de temporada, de semanas y de días, para activar medidas que salvan vidas.

## MONITOREO Y RESPUESTA A LAS ALERTAS DE CALOR CON EL GOBIERNO

La Cruz Roja Francesa colabora a nivel local, regional y nacional con sus contrapartes en el gobierno para monitorear los pronósticos y responder a los eventos de olas de calor. Se monitorean cuatro niveles de activación:

1. Vigilancia estacional
2. Anticipación y preparación.
3. Puesta en marcha de actividades para responder a la ola de calor.
4. Amplia movilización de emergencia de recursos para responder a una ola de calor extremo

En 2019, Francia experimentó dos olas de calor. La primera fue un evento de nueve días durante el cual se movilizaron 1,160 voluntarios de la Cruz Roja Francesa para distribuir agua potable, atender refugios de enfriamiento y realizar visitas a hogares puerta a puerta para verificar el bienestar de las personas vulnerables. Los voluntarios brindaron más de 34,000 horas de apoyo, ayudando a 7,323 personas.

El gobierno nacional, en coordinación con el gobierno local y la Cruz Roja Francesa, está modificando su plan actual para olas de calor a fin de estar mejor preparado para un futuro que traerá olas de calor más frecuentes e intensas debido al cambio climático.

Voluntarios de la Cruz Roja Francesa distribuyen agua durante una ola de calor en 2015.

*Photo:*

*Fotografía: Cruz Roja Francesa - COM DT 75 - Benjamin Vancrayenest*





### ESTUDIO DE CASO 4: Cruz Roja Holandesa

La Cruz Roja Holandesa trabaja en conjunto con las partes interesadas locales y nacionales para desarrollar un plan de acción ante el calor para los Países Bajos.

## DESARROLLO DEL PLAN DE ACCIÓN ANTE EL CALOR PARA LOS PAÍSES BAJOS CON EL GOBIERNO

El gobierno holandés desarrolló un Plan Nacional para el Calor en 2007 a raíz del mortal y caluroso verano de 2006. El desarrollo de dicho plan fue liderado por la Cruz Roja Holandesa, el Instituto Nacional de Salud Pública y Medio Ambiente de los Países Bajos y otros socios. Su objetivo principal era delinear protocolos para transmitir mensajes de preparación al público, que serían activados en base a las predicciones meteorológicas del Real Instituto Meteorológico de los Países Bajos. Para acompañar este proceso, la Cruz Roja Holandesa desarrolló aún más su propia estrategia de comunicación centrada en grupos objetivo específicos y altamente vulnerables.

Desde que se realizó este proceso de planificación, la Cruz Roja Holandesa ha estado realizando una variedad de actividades que incluyen visitas puerta a puerta a personas mayores para monitorear su bienestar y compartir mensajes clave sobre cómo mantenerse seguros durante una ola de calor. La Cruz Roja también brinda primeros auxilios durante conciertos y eventos deportivos al aire libre. Además, la Cruz Roja Holandesa usa juegos para crear conciencia, como “Bloedhete Bingo” o “Bingo de Calor Infernal”, que es una forma divertida de diseminar mensajes clave para mantenerse seguros durante una ola de calor.

Voluntarios de la Cruz Roja Holandesa verificando el bienestar de un vecino durante una ola de calor en 2018.

Fotografía: Sociedad de la Cruz Roja Holandesa



Mirando hacia el futuro, en 2019 el gobierno holandés comenzó una iniciativa para implementar soluciones a largo plazo a nivel local con medidas como el desarrollo de más áreas verdes y aumentar la cantidad de áreas sombreadas y de la cantidad de instalaciones que ofrecen agua potable. La Cruz Roja Holandesa es un socio importante en estas discusiones dada su capacidad para transmitir las preocupaciones de la comunidad y su experiencia sobre el terreno reduciendo los riesgos relacionados con el calor desde 2006.





### ESTUDIO DE CASO 5: Sociedad de la Cruz Roja de la India

Enfoque innovador de mensajes públicos que usa la Sociedad de la Cruz Roja de la India para crear conciencia sobre los riesgos del calor en Nueva Delhi.

## FLASHMOBS PARA LA ACCIÓN PARA COMBATIR EL CALOR EN NUEVA DELHI, INDIA

En 2017, la Sociedad de la Cruz Roja de la India y el Departamento Meteorológico de la India comenzaron a trabajar en estrecha colaboración en materia de pronósticos de olas de calor para reducir los impactos en las poblaciones vulnerables.

En junio de 2017, 15 empleados y voluntarios jóvenes de la Sociedad de la Cruz Roja de la India encontraron una forma novedosa de informar a las personas sobre cómo prepararse para una inminente ola de calor: un *flashmob*. Un *flashmob* es un movimiento coordinado de canciones y bailes realizado en un espacio público, sin previo aviso, para captar la atención de los transeúntes, y, en este caso, para transmitir un mensaje importante.

Los mensajes eran sencillos: beba más agua, mantenga la cabeza cubierta y “descanse, descansa, descansa” entre las 12:00 y las 15:00, las horas más calurosas del día.

Se realizaron un total de ocho *flashmobs* durante cuatro días en diferentes partes de Nueva Delhi. Los espectadores se acercaban cuando los participantes en el *flashmob* realizaban sus pasos de baile. La Autoridad del Aeropuerto de Delhi incluso invitó a la Cruz Roja a celebrar *flashmobs* en cuatro partes diferentes del aeropuerto internacional y nacional para informar a los visitantes y a los empleados sobre cómo afrontar las temperaturas de las olas de calor. Los mensajes fueron bien recibidos y a menudo repetidos textualmente. En el mercado Sarojini Nagar, en el sur de Delhi, los vendedores ambulantes, los compradores, los dueños de las tiendas y los transeúntes se detenían para ver el *flashmob*.

Voluntarios de la Cruz Roja de la India realizan un *flashmob* durante una ola de calor en 2017.

Fotografía: Aditi Kapoor/  
Centro del Clima





### ESTUDIO DE CASO 6: Cruz Roja Argentina

La Cruz Roja Argentina crea conciencia pública sobre los riesgos del calor a través de las redes sociales.

## USAR LAS REDES SOCIALES PARA CREAR CONCIENCIA SOBRE CÓMO MANTENERSE FRESCO EN PERÍODOS DE CALOR

La Cruz Roja Argentina ha identificado que las redes sociales son de las formas más convenientes para llegar a las personas. Como resultado, ha desarrollado una variedad de materiales educativos y de información para aumentar la conciencia sobre cómo responder durante una ola de calor. Estos materiales se distribuyen por medio de Facebook, Instagram, Twitter y WhatsApp.

Las filiales publican estos materiales periódicamente, especialmente antes de los meses de verano, y también son emitidos por la Cruz Roja Argentina apenas se recibe una alerta del servicio meteorológico nacional de que se aproximan días de altas temperatura.

Los clientes han reconocido lo útiles que son estos materiales, así como su fácil acceso mediante las redes sociales. La Cruz Roja Argentina está sosteniendo pláticas con el gobierno local de Buenos Aires sobre el desarrollo de un plan integral de acción ante el calor para la ciudad.



### ESTUDIO DE CASO 7: Cruz Roja Australiana

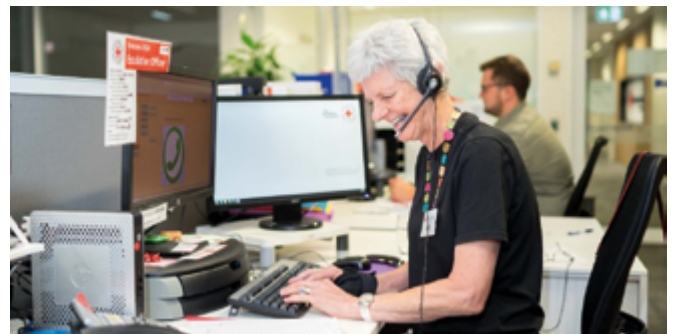
El servicio Telecross REDi, donde los voluntarios de la Cruz Roja Australiana llaman diariamente a clientes prerregistrados para verificar su bienestar durante olas de calor.

## UN SERVICIO DE LLAMADAS PARA LOS RESIDENTES

El servicio Telecross REDi apoya a las personas llamándolas diariamente cuando se ha declarado una ola de calor. Este servicio es activado por el Departamento de Servicios Humanos de Australia del Sur cuando se declara un evento climático extremo. Los voluntarios de la Cruz Roja Australiana llaman a los clientes prerregistrados para verificar si están bien. Los voluntarios preguntan a las personas cómo están lidiando con el calor y les recuerdan medidas importantes que los ayudarán a superar el clima extremo. Si alguien no responde a una llamada o si alguien se encuentra en peligro, se activa un procedimiento de emergencia para garantizar la seguridad y el bienestar del cliente. Se promueve que las personas de la comunidad que están en riesgo durante eventos climáticos extremos y que requieren asistencia telefónica durante este tiempo se registren para recibir el servicio. Esto incluye a las personas que viven solas, que tienen una discapacidad, que padecen enfermedades mentales, que están confinadas en sus hogares, que son frágiles, ancianos, que están recuperándose de una enfermedad o accidente, o que tienen una enfermedad crónica como diabetes o una afección cardíaca. Para obtener más información, visite la [página web](#) de Telecross REDi.

Un voluntario de la Cruz Roja Australiana llama a personas vulnerables durante una ola de calor.

*Fotografía: Cruz Roja Australiana*





### ESTUDIO DE CASO 8: Cruz Roja Española

La Cruz Roja Española comparte información vital con poblaciones en riesgo mediante una campaña de información telefónica.

## CAMPAÑA DE INFORMACIÓN TELEFÓNICA

Todos los años de julio a septiembre, la Cruz Roja Española pone en marcha una campaña de información vía teléfono en las provincias donde generalmente hace mucho calor durante el verano. La campaña está dirigida a las personas que se sabe son más vulnerables a las temperaturas altas, y su objetivo es evaluar la salud de los clientes y brindarles consejos que les ayuden a afrontar las temperaturas altas.

Por lo general, el/la operador(a) realizará hasta tres llamadas telefónicas, haciendo preguntas de la encuesta y brindando asesoramiento personalizado. Por ejemplo, el/la operador(a) podría preguntar: “¿Cuánto líquido ingiere usted normalmente durante un día de verano?” (debe ser agua, jugo natural de frutas u otros refrescos y que no sean con cafeína,

azucaradas o alcohólicas). El/La operador(a) entonces puede brindar información como: “Debemos beber por lo menos 1.5 litros de agua al día para mantenernos saludables, aunque no tengamos sed o sintamos calor”. Luego puede hacer recomendaciones, tales como: “Siempre lleve consigo una botella pequeña con agua cuando esté fuera de casa y beba en pequeños sorbos. Trata de beber un vaso de agua cada dos horas. Use una alarma u otro tipo de aviso para recordárselo”.

Las tres llamadas telefónicas se programan automáticamente, con llamadas relacionadas con olas de calor cada 15 días. El/La operador(a) siempre hace las mismas preguntas de la encuesta, pero no se le pide que haga a las que el cliente ya respondió afirmativamente en llamadas anteriores.

Un voluntario de la Cruz Roja Española llama a personas vulnerables durante una ola de calor.

*Fotografía: Sociedad de la Cruz Roja Española*





### ESTUDIO DE CASO 9: Cruz Roja de Hong Kong

La Cruz Roja de Hong Kong ofrece programas de capacitación para escuelas para crear conciencia sobre los riesgos del calor, y hace extensiva la información a la comunidad en general.

## AUMENTANDO LA RESILIENCIA DE LA COMUNIDAD ANTE LAS OLAS DE CALOR

En 2017, la Cruz Roja de Hong Kong (HKRC), una filial de la Sociedad de la Cruz Roja de China, presentó un plan estratégico de cinco años para aumentar la resiliencia de la comunidad. El calor se identificó como un riesgo emergente debido al cambio climático, y por lo tanto se integró en la estrategia.

Habiendo identificado a los niños y las personas mayores como altamente vulnerables durante las olas de calor, en 2018 la HKRC comenzó un programa de capacitación para niños en edad escolar, incluyendo los de jardines de infantes y de escuelas primarias y secundarias. Este programa incluyó un nuevo Paquete de Capacitación Integrada para la Preparación ante Desastres, que abarca temas como el cambio climático, las olas de calor, las heladas, los incendios en edificios, las enfermedades transmisibles y primeros auxilios básicos y psicológicos.

Setenta y siete empleados y voluntarios fueron capacitados como formadores, quienes comenzaron a impartir cursos en marzo de 2019. A los estudiantes se les enseña sobre el concepto de cambio climático y olas de calor, y se les dan consejos para reducir sus impactos. Se les insta a ahorrar energía y a proteger el medio ambiente para minimizar las causas de las olas de calor. En 2019, más de 2,600 estudiantes de 13 escuelas recibieron capacitación.

De manera paralela, la HKRC comenzó un programa de evaluación de hogares para las personas mayores, evaluando su acceso a electricidad y a equipos de enfriamiento. Los hogares que lo necesitaban recibieron ventiladores eléctricos, especialmente aquellos divididos en pisos o en unidades pequeñas dentro de edificios de apartamentos más grandes.

El programa de capacitación en las escuelas también se hizo extensivo a la comunidad para crear conciencia sobre los impactos del cambio climático y al mismo tiempo mejorar la capacidad de respuesta de las personas durante situaciones de desastre. Se aumentó su conciencia y la respuesta ha sido muy positiva. Ahora están dispuestos a participar en actividades, lo que demuestra que la interacción es una de las formas más eficaces para desarrollar la resiliencia comunitaria.

Un voluntario de la Cruz Roja de Hong Kong camina con un miembro mayor de la comunidad durante una visita de atención.

*Fotografía: Sociedad de la Cruz Roja de Hong Kong*







### ESTUDIO DE CASO 10: Sociedad de la Media Luna Roja de Tayikistán

La Sociedad de la Media Luna Roja de Tayikistán activa puntos de distribución de agua potable en base a los pronósticos.

## ACTIVACIÓN DE PUNTOS DE DISTRIBUCIÓN DE AGUA POTABLE EN BASE A PRONÓSTICOS

El 10 de julio de 2019, el Servicio Hidrometeorológico Nacional de la República de Tayikistán emitió una alerta de ola de calor por siete días (12-18 de julio de 2019) para las partes sur, norte y centro del país, donde se pronosticaba que las temperaturas podían llegar hasta los 44-46 °C. La alerta se extendió dos veces, hasta el 10 de agosto de 2019. En respuesta, la Sociedad de la Media Luna Roja de Tayikistán (RCST) abrió puntos de distribución de agua potable en estrecha colaboración con el Comité de Situaciones de Emergencia y Defensa Civil de Tayikistán y las autoridades locales.

El acceso al agua es un problema significativo para las personas durante las olas de calor en Tayikistán, así que la distribución de agua potable es una prioridad. Trabajando junto con las autoridades gubernamentales, la RCST distribuyó suministros diarios de agua potable a personas vulnerables gravemente afectadas por la ola de calor en la aldea de Orzu en el distrito de Zafarobod. Tras un análisis exhaustivo en todo el país, esta región es considerada una de las más vulnerables a las olas de calor. Como resultado, 180 hogares (900 personas) recibieron 13,500 litros de agua todos los días para consumo e higiene doméstica del hogar, o sea 15 litros por persona por día en línea con los estándares humanitarios (ESFERA). Para el 8 de agosto

de 2019 se habían distribuido 391,500 litros de agua en un período de 29 días.

En línea con la estrategia de comunicación de la RCST, se realizaron campañas de información en las comunidades y hospitales objetivo, así como en lugares públicos. Estas actividades incluyeron mensajes sobre cómo reducir los riesgos de sufrir golpes de calor.

La Sociedad de la Media Luna Roja de Tayikistán distribuye agua potable durante una ola de calor en 2019.

Fotografía: Sociedad de la Media Luna Roja de Tayikistán





### ESTUDIO DE CASO 11: Sociedad de la Cruz Roja de Vietnam

Durante una ola de calor en agosto de 2019, la Sociedad de la Cruz Roja de Vietnam abrió centros de enfriamiento y autobuses móviles de enfriamiento para ayudar a los residentes de Hanoi, Vietnam a afrontar las elevadas temperaturas.

## APERTURA DE CENTROS DE ENFRIAMIENTO EN BASE A PRONÓSTICOS

Cuando una ola de calor azotó Hanoi del 11 al 14 de agosto de 2019, la Sociedad de la Cruz Roja de Vietnam, con el apoyo de la Cruz Roja Alemana, abrió cuatro centros comunitarios de enfriamiento y proporcionó tres autobuses equipados con sistemas de enfriamiento para ofrecer lugares de descanso con aire acondicionado a personas vulnerables. Los autobuses de enfriamiento recorrieron las calles de Hanoi, compartiendo mensajes para aumentar la conciencia y deteniéndose en lugares estratégicos para atender a vendedores ambulantes y a motociclistas. Los voluntarios también recibieron capacitación en primeros auxilios de emergencia para ayudar a las personas que mostraban signos de estrés por calor.

Los centros y los autobuses recibieron 1,787 visitantes durante los cuatro días que estuvieron abiertos, de los cuales el 24 por ciento fueron vendedores ambulantes, el 23 por ciento fueron motociclistas y el 15 por ciento fueron jornaleros. En promedio, los centros eran 7 °C más frescos que el calor en el exterior. Los vendedores ambulantes fueron el grupo con la mayor proporción de visitas recurrentes, ya que el 60 por ciento de ellos hizo más de una visita. Los visitantes acudían a los centros para evitar, reducir o recuperarse de síntomas relacionados con el agotamiento por calor, lo que demuestra su capacidad para reconocer los síntomas y su disposición para actuar en consecuencia. Los centros de enfriamiento fueron bien recibidos, y el 95 por ciento de los visitantes evaluaron el impacto de los centros como “positivo” o “muy positivo”.

Hablando con los vendedores ambulantes acerca de los riesgos asociados con el calor extremo.

Fotografía: Sociedad de la Cruz Roja de Vietnam





**ESTUDIO DE CASO 12: Cruz Roja Española**

La Cruz Roja Española trabaja para reducir los ahogamientos accidentales durante las olas de calor.

## EGARANTIZANDO LA SEGURIDAD DE LOS RESIDENTES DURANTE SUS VISITAS A LA PLAYA

La Cruz Roja Española brinda seguridad en las playas a los residentes durante los meses de verano, que generalmente se activa en junio cuando las personas acuden a las playas para disfrutar del calor del verano y refrescarse en el mar. La Cruz Roja Española es responsable del 40 por ciento de los servicios preventivos prestados en playas y aguas continentales (por ejemplo, lagos, ríos, etc.) en todo el país. También brinda servicios como socorristas en caso de emergencia, ambulancias, botes de rescate y sillas anfibas para personas discapacitadas.

Voluntarios de la Cruz Roja Española hablan con la gente en la playa durante una ola de calor.  
*Fotografía: Sociedad de la Cruz Roja Española*

En la playa, los voluntarios y el personal de la Cruz Roja hablan con los bañistas y reparten folletos que describen cómo mantenerse seguros en la playa y evitar riesgos como el agotamiento por calor y los golpes de calor, las quemaduras solares, las picaduras de medusas y los ahogamientos. Esto incluye talleres de playa sobre el significado del sistema de banderas de colores que proporciona información a los nadadores sobre si es seguro o no entrar al agua.







## Notas



## Agradecimientos

Esta guía fue escrita por

Julie Arrighi<sup>1,2</sup>, Roop Singh<sup>1</sup>, Ramiz Khan<sup>1</sup>, Bettina Koelle<sup>1</sup> y Eddie Jjemba<sup>1</sup>.

Los autores desean agradecer a las siguientes personas por escribir algunos de los cuadros, estudios de casos u hojas de orientación en esta guía:

Nancy Claxton<sup>3</sup> – *Cuadro 3: Motivación y retención de voluntarios*

Alison Freebairn<sup>3</sup> – *Ficha de acción 1: Plantilla de comunicado de prensa*

Jerome Faucet<sup>4</sup> – *Estudio de caso 2: Mapeo de impacto en Hanoi, Vietnam, para la selección de las zonas de implementación y Estudio de caso 11: Apertura de centros de enfriamiento en base a pronósticos*

Aditi Kapoor<sup>1,3</sup> – *Estudio de caso 5: Flashmobs para la acción para combatir el calor en Nueva Delhi, India*

<sup>1</sup> Centro del Clima de la Cruz Roja y Media Luna Roja

<sup>2</sup> Centro Global de Preparación para Desastres

<sup>3</sup> Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y Media Luna Roja

<sup>4</sup> Cruz Roja Alemana

Cómo citar esta guía:

Arrighi, J., Singh, R., Khan, R., Koelle, B., Jjemba, E., *Guía para Olas de Calor en Ciudades para Filiales de la Cruz Roja y Media Luna Roja*. 2020. Centro del Clima de la Cruz Roja y Media Luna Roja

Los autores también desean agradecer a las siguientes personas (en orden alfabético) por su generoso tiempo definiendo la dirección de esta guía y revisando su contenido:

Mariano Alfonsi, Cruz Roja Argentina; Andrea Ando, Cruz Roja Italiana; Shirley Blackshaw González, Cruz Roja Costarricense; Yvonne Breedijk, Sociedad de la Cruz Roja Holandesa; Noemie Brocas, Cruz Roja Francesa; Fernel Campher, Sociedad de la Cruz Roja Sudafricana; Pascal Cassan, Centro de Referencia Global de Primeros Auxilios; Nancy Claxton, Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y Media Luna Roja; Erin Coughlan de Perez, Centro del Clima; Sandrine Dacunha, Cruz Roja Española; Raimond Duijsens, Sociedad de la Cruz Roja Holandesa; Knud Falk, Centro del Clima; Jerome Faucet, Cruz Roja Alemana; Wolfgang Friedrich, Cruz Roja Alemana; Bonnie Haskell, Centro Global de Preparación para Desastres; Noor Jaber, Cruz Roja Libanesa; Catalina Jamie, Centro del Clima; Eddie Jjemba, Centro del Clima; Hunter Jones, Red Global de Información sobre la Salud y el Calor; Aynur Kadihasanoglu, Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y Media Luna Roja; Aditi Kapoor, Centro del Clima; Rachel Kirvan, Cruz Roja Británica; Irene Lui, Cruz Roja de Hong Kong; Sarafroz Mavlyanov, Sociedad de la Media Luna Roja de Tayikistán; Grace Mawalla, Sociedad de la Cruz Roja de Tanzania; Fleur Monasso, Centro del Clima; Daniel Mutinda, Sociedad de la Cruz Roja de Kenia; Ian O'Donnell, Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y Media Luna Roja; Monica Owens Doyle, Cruz Roja Americana; Richard Smejkal, Cruz Roja Checa; Habiba Sultana Shompa, Sociedad de la Media Luna Roja de Bangladesh; Yoshiteru Tsuji, Sociedad de la Cruz Roja Japonesa; Ayub Twaha, Sociedad de la Cruz Roja de Uganda; Ana Villa Mariquina, Cruz Roja de Filipinas; Nicola Ward, Centro del Clima; Gavin White, Cruz Roja Americana

Esta guía fue editada por Sarah Tempest. Fue diseñada por Eszter Sarody.

Las ilustraciones fueron desarrolladas por Jorge Martin.

Las infografías fueron desarrolladas por Andrej Hribernik.

El desarrollo de esta guía fue financiado por Climate-KIC, y ha recibido fondos del Instituto Europeo de Innovación y Tecnología, un organismo de la Unión Europea bajo Horizonte 2020, el Programa Marco de Investigación e Innovación de la UE. El Centro Global de Preparación para Desastres proporcionó recursos adicionales para el desarrollo de esta guía.



