



Plan de acción contra el calor para pacientes con EPOC o asma

Pacientes

Complete este plan antes de la temporada de calor en su área. Use este plan para mantenerse seguro cuando hace calor afuera.

1. Sepa cuándo estar afuera puede poner en riesgo su salud. Para obtener su pronóstico local, incluida la calidad del aire local, vaya a la aplicación meteorológica de su teléfono o weather.com y escriba su ciudad o código postal en el cuadro de búsqueda en la parte superior de la pantalla.

Busque un aviso de calor o una advertencia de calor excesivo y verifique la calidad del aire local.

Aplicación del teléfono



weather.com



Las alertas meteorológicas aparecerán en las zonas marcadas en rojo (incluidos los avisos y advertencias de calor)

También puede sintonizar su pronóstico del tiempo local en la televisión o la radio y escuchar un anuncio de un aviso de calor, advertencia de calor extremo o alertas de calidad del aire.

Para obtener más información sobre la calidad del aire y el Índice de calidad del aire (AQI, siglas en inglés), pídale a su proveedor la “Hoja de recomendaciones sobre el calor - EPOC, asma”.

2. Sepa cómo mantenerse fresco

Si hay un aviso de calor o una advertencia de calor excesivo, haré:

- Abrir las ventanas, usar abanicos y/o aire acondicionado para tratar de mantener la temperatura en su hogar a menos de 80°F
- Planificar ir a algún lugar más fresco si no puede mantener la temperatura por debajo de 80°F. Querrás ir a algún lugar al que puedas llegar fácilmente. Esto

podría ser la casa de un vecino, un lugar de base de fe, un centro comunitario, un edificio local designado como centro de enfriamiento o incluso un área sombreada en un parque local.

Mi lugar preferido para ir a mantenerme fresco es

La dirección es

Para llegar allí, haré

3. Sepa qué hacer cuando el aire exterior no es seguro para respirar.

La mayoría de los pronósticos meteorológicos le dirán qué tan seguro es respirar el aire exterior al darle un número de índice de calidad del aire (AQI, siglas en inglés). Cuanto mayor sea el número de AQI, menos seguro será el aire.

Haga que su proveedor de atención médica verifique las medidas que debe tomar para cada nivel de AQI a continuación.

Conceptos básicos de AQI para la contaminación por ozono y partículas

Valor AQI	Descripción de los riesgos sanitarios de la calidad del aire
0 a 50 Bueno	La contaminación atmosférica plantea poco o ningún riesgo.
51 a 100 Moderado	La contaminación atmosférica puede ser un riesgo para algunas personas muy sensibles a ella.
101 a 150 Insalubre para grupos sensibles	Las personas sensibles a la contaminación atmosférica pueden experimentar efectos sobre la salud.
151 a 200 Insalubre	Las personas con buena salud pueden enfermarse. Las personas sensibles a la contaminación atmosférica pueden tener efectos más graves sobre la salud.
201 a 300 Muy insalubre	La contaminación atmosférica es perjudicial para todos.
301 o más Peligroso	La contaminación atmosférica es una emergencia para todos.

