

# Be Red Cross Ready

Prepare so you can protect.



## Esté preparado para el calor extremo durante el COVID-19

### Entienda sus riesgos

#### ¿Qué es el calor extremo?

Todos esperamos que esté cálido durante el verano, pero, a veces, el calor puede ser grave e incluso peligroso. En gran parte de Estados Unidos, el calor extremo es un período largo (2 a 3 días) de mucho calor y humedad con temperaturas de más de 90 grados. La alta humedad empeora los impactos del calor extremo. Es por eso que los pronosticadores a menudo utilizan lo que se denomina [índice de calor](#) (en inglés), que combina humedad y temperatura para describir cuánto calor realmente sentimos. Según las [agencias de gobierno de EE. UU.](#) (en inglés), los eventos de calor extremo son cada vez más comunes y graves a medida que el clima cambia.

#### ¿Por qué es peligroso el calor extremo?

El calor extremo estresa la capacidad del cuerpo de enfriarse solo de manera adecuada. Si bien el cuerpo normalmente se enfría por sí solo mediante la sudoración, esto tal vez no sea suficiente durante el calor extremo, lo que causa que la temperatura corporal aumente más rápido de lo que le lleva enfriarse. Esto puede causarle daños al cerebro y a otros órganos vitales. El golpe de calor es la enfermedad más seria relacionada con el calor y puede resultar en la muerte si no hay atención médica inmediata.

#### Impactos del calor extremo y el COVID-19

El calor extremo mata a cientos de personas que viven en Estados Unidos cada año y causa que muchos más enfermen gravemente. El calor extremo causa más muertes que cualquier otro peligro relacionado con el clima. Si bien el calor extremo siempre es incómodo, tiende a ser peor y a tener un impacto mayor en áreas urbanas que tienen mínimos espacios verdes debido a que el concreto y el pavimento concentran el calor y liberan calor más lentamente que lo que sucede en áreas rurales. El COVID-19 amplifica los riesgos de salud del calor extremo, ya que nos presenta nuevos desafíos para proteger nuestra salud.

#### Personas con mayor riesgo

Todos pueden desarrollar una enfermedad relacionada con el calor. Pero, las personas con mayor riesgo de impactos en la salud relacionados con el calor son los adultos mayores (65+ años); los niños, bebés y mujeres embarazadas; las personas con condiciones médicas existentes, como enfermedad cardíaca, mala circulación, obesidad y personas con COVID-19 o que se están recuperando del COVID-19; personas que toman ciertos medicamentos, entre los que se incluyen los medicamentos para la presión sanguínea, alergias, enfermedades mentales, entre otros; los trabajadores que desempeñan sus tareas al aire libre; las personas que viven solas; personas que no tienen hogar; personas con recursos personales limitados (por ej., ingresos, movilidad); personas que viven en vecindarios en una ciudad que no tiene suficientes espacios verdes; personas que consumen alcohol, cocaína o anfetaminas, y las personas que se esfuerzan cuando hace calor.

## ANTES: Tome medidas para ayudar a proteger su salud

Las muertes y enfermedades relacionadas con el calor son prevenibles. Puede tomar medidas para ayudar a proteger su salud durante eventos de calor extremo, a la vez que se protege y protege a los demás del COVID-19. Prepárese ahora para tener conocimiento, habilidades y suministros esenciales.

### Aprenda a mantenerse hidratado

Tomar agua es una de las cosas más importantes que puede hacer para evitar enfermedades relacionadas con el calor. Su cuerpo necesita agua para controlar su temperatura corporal, frecuencia cardíaca y presión sanguínea, dar apoyo a su sistema inmune, digerir alimentos y eliminar desperdicios. Recuerde que una persona promedio necesita beber unos tres cuartos de un galón de líquidos por día. Las necesidades de las personas varían según la edad, género, salud, nivel de actividad, opciones de alimentos y clima. Un excelente “control de hidratación” es prestar atención al color de la orina; amarillo oscuro indica que no está bebiendo suficiente agua.

- No consuma bebidas azucaradas, con cafeína o alcohólicas, ya que harán que pierda más líquidos corporales.
- En general, comer comidas y aperitivos durante el día con la cantidad de ingesta de agua adecuada es suficiente para mantener los electrolitos y reemplazar la sal perdida al sudar.
  - Ciertas condiciones médicas, como la diabetes o enfermedades cardíacas, y tomar ciertos medicamentos pueden hacer que necesite beber más agua. Asegúrese de hablar con su proveedor de atención médica sobre cómo prepararse para una ola de calor.

### Aprenda a reconocer y responder a las enfermedades relacionadas con el calor

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprenda cómo <a href="#">evitar enfermedades relacionadas con el calor</a>, y qué hacer si usted u otros muestran <a href="#">signos de advertencia</a>. Aprenda cómo proteger a los <a href="#">niños, adultos mayores y personas con mayor riesgo de enfermedad relacionada con el calor</a>.</li> <li>• Nunca deje a los bebés, niños, adultos mayores, personas con discapacidades o mascotas en un vehículo sin atención, incluso si las ventanillas están abiertas o el motor está encendido, y el aire acondicionado funcionando. <a href="#">En 2019, murieron 52 niños</a> (en inglés) por golpe de calor porque los dejaron o quedaron atrapados en un auto caliente. Comparta <a href="#">recursos de prevención</a> (en inglés).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descargue la <a href="#">aplicación Primeros Auxilios</a> de la Cruz Roja Americana.</li> <li>• Exponerse al sol o al calor extremo no evita ni cura el COVID-19, sino que aumentará su riesgo de sufrir una enfermedad relacionada con el calor.</li> <li>• Aprenda cómo ayudar a protegerse a usted y a otros del COVID-19 de fuentes confiables, incluso de <a href="#">cdc.gov/coronavirus</a> y <a href="#">redcross.org/coronavirus</a>.</li> <li>• No tema buscar atención médica de emergencia de inmediato. Los centros de salud tienen procedimientos para ayudarlo a protegerse del contagio del COVID-19.</li> </ul> |
|--|---|

| Enfermedades relacionadas con el calor   | A qué prestar atención  |  | Qué hacer   |  |
|--|---|--|---|--|
| <p><b>Calambres por calor</b> son espasmos musculares, con frecuencia en el abdomen, brazos o pantorrillas, causados por una gran pérdida de sal y agua en el cuerpo.</p>  | <p>Sudoración intensa durante ejercicios intensos<br/>Dolor o espasmos musculares</p>   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Detenga la actividad física y traslade a la persona a un lugar fresco</li> <li>• Haga que la persona beba agua o alguna bebida deportiva</li> <li>• Instruya a la persona que espere que pase el calambre antes de reanudar la actividad física</li> </ul> <p>Obtenga ayuda médica de inmediato si:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los calambres duran más de una hora</li> <li>• La persona tiene problemas cardíacos</li> </ul>  |  |
| <p><b>El agotamiento por calor</b> es una enfermedad relacionada con el calor grave que requiere tratamiento médico de emergencia.</p>   | <p>Sudoración intensa.<br/>Piel fría, pálida y pegajosa<br/>Pulso rápido y débil<br/>Náuseas o vómitos<br/>Calambres musculares</p>   | <p>Cansancio o debilidad<br/>Mareos<br/>Dolor de cabeza<br/>Breve pérdida de conciencia (desmayarse)</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Traslade a la persona a un lugar más fresco</li> <li>• Aflójele la ropa</li> <li>• Coloque ropa fresca, húmeda sobre el cuerpo, rocíe una especie de bruma y abanique, o ayude a la persona a darse un baño frío</li> <li>• Haga que la persona beba agua</li> </ul> <p>Obtenga ayuda médica de inmediato si:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vomita</li> <li>• Los síntomas empeoran</li> <li>• Los síntomas duran más de 1 hora</li> <li>• Se genera confusión</li> </ul> |  |
| <p><b>El golpe de calor</b> es la condición médica más grave causada por el calor extremo. Requiere tratamiento de emergencia inmediato. Puede resultar en la muerte si no hay atención médica de inmediato.</p> | <p>Alta temperatura corporal (104°F o más)<br/>Piel caliente, roja, seca o húmeda<br/>Pulso acelerado, fuerte<br/>Dolor de cabeza</p> | <p>Mareos<br/>Náuseas.<br/>Confusión<br/>Pérdida de conciencia (desmayarse)</p>                          | <p><b>Llame al 911 de inmediato - el golpe de calor es una emergencia médica</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Traslade a la persona a un lugar más fresco</li> <li>• Ayude a bajar la temperatura de la persona con un baño frío/fresco, o rociando una especie de bruma o abanicando o ropa fresca, si no hay disponible un baño frío.</li> <li>• No le dé a la persona nada de beber</li> </ul>   |  |

### Reúna agua y otros suministros de emergencia.

Personalice esta [lista de suministros básicos](#) (en inglés) para cubrir sus necesidades. Concédase más tiempo de lo normal para preparar sus suministros. En el caso de un corte de electricidad, su acceso a agua potable limpia puede estar limitado, por eso, asegúrese de tener separado al menos 1 galón de agua potable limpia por persona por día. Se deberá almacenar más agua si vive en un clima caluroso o si se predice un evento de calor extremo. Al decidir cuánta agua almacenar, recuerde que una persona promedio necesita beber aproximadamente tres cuartos de galón de líquidos por día. Las necesidades individuales varían. También necesitará almacenar agua para preparar comidas y para higiene.

- Kit para quedarse en casa (suministros de emergencia para 2 semanas): Incluya todo lo que necesita para quedarse en casa durante al menos 2 semanas con artículos tales como alimentos, agua, suministros de limpieza y desinfectantes, jabón, productos de papel y artículos de higiene personal. Agregar bebidas con electrolitos, en caso de que alguien se deshidrate o comience a experimentar signos de enfermedad relacionada con el calor. Incluya protector solar y sombreros de ala ancha.
- Kit de evacuación (3 días de suministros en una “bolso de evacuación”): Incluya todo lo que necesita si tiene que dejar su vivienda y estar solo durante 3 días durante un evento de calor extremo: alimentos, comida, artículos de higiene personal, suministros de limpieza y desinfectante que pueda usar si está fuera de casa (pañuelos de papel, desinfectante para manos con 60% de alcohol y toallas desinfectantes).
- Para protección contra el COVID-19, asegúrese de tener [tapabocas de tela](#) para todos en su hogar que puedan usarlo de manera segura.

- Medicamentos recetados: Guarde suministros para 30 días de medicamentos recetados en un contenedor a prueba de agua y niños para llevarse con usted en caso de evacuación. Para cualquier medicamento, asegúrese de seguir las indicaciones atentamente.

### Si puede, tome medidas ahora para mantener su casa fresca

- Cubra las ventanas con cortinas o persianas.
- Instale burletes en puertas y ventanas.
- Use reflectores de ventanas, como cartón recubierto en papel de aluminio, para reflejar el calor fuera de su casa.
- Agregue aislamiento para mantener el aire caliente afuera.
- Utilice un ventilador de ático eléctrico o ventilador de techo para regular el nivel de calor en su ático sacando el aire caliente.
- Instale acondicionadores de aire de ventana y coloque aislación a su alrededor.

### Haga un plan para mantenerse fresco e hidratado

- Sepa que pasar unas pocas horas por día en una habitación con aire acondicionado puede ayudarlo a evitar o reducir la enfermedad relacionada con el calor.
- Si tiene aire acondicionado en su hogar, asegúrese de que funcione, y si es posible, haga que un HVAC calificado le haga un mantenimiento. Identifique una ubicación fresca alternativa en su comunidad en caso de un corte de electricidad prolongado.
- Si no tiene aire acondicionado en su hogar, identifique un lugar con aire acondicionado donde pueda pasar la parte más calurosa del día durante una ola de calor.
  - Contacte a un vecino, amigo o familiar cercano que tenga aire acondicionado para ver si es posible que pase algo de tiempo del día con ellos para refrescarse.
  - Consulte para saber si las tiendas comerciales o bibliotecas públicas están abiertas en su área y si están disponibles durante una ola de calor.
  - Averigüe si su comunidad tiene planeado abrir centros públicos para refrescarse durante el COVID-19 contactando al departamento local de salud pública. Encuentre información de contacto de los gobiernos y agencias estatales, locales y tribales en [usa.gov/state-tribal-governments](https://www.usa.gov/state-tribal-governments) y los departamentos de salud local en [naccho.org/membership/lhd-directory](https://naccho.org/membership/lhd-directory). Asegúrese de estar al tanto de las pautas actuales sobre COVID-19 para los centros públicos para refrescarse. Por ejemplo, el personal puede controlar su temperatura en la puerta, solicitar que utilice un [tapaboca de tela](#) si puede hacerlo de manera segura y que mantenga la distancia social. Es importante cumplir con estas pautas porque ayudan a mantener a todos seguros. Recuerde, el calor extremo puede ser mortal. En el caso de una ola de calor, no dude y vaya a un lugar seguro y fresco fuera de su hogar.
- Planifique cómo llegará a un lugar fresco. Si va a necesitar compartir un transporte, haga planes al respecto ahora. Si necesita utilizar transporte público, incluso paratransporte, busque si los horarios o servicios sufrieron algún impacto por el COVID-19. Planifique su ruta y haga los arreglos ahora.
- [No use un ventilador eléctrico cuando la temperatura del aire interior sea superior a 95°F](#) (en inglés). Utilizar un ventilador puede ser más dañino que útil cuando las temperaturas del aire interior son más calurosas que su temperatura corporal. El uso del ventilador puede hacer que su cuerpo sume calor en vez de perderlo. En días muy calurosos y húmedos, el sudor se evapora de la piel más lento de lo normal, y los ventiladores hacen que sea aún más difícil para su cuerpo perder calor mediante la sudoración. Enfóquese en mantenerse hidratado, darse una ducha o baño frescos para refrescar su cuerpo, dejar el sol y el calor afuera cerrando cortinas, y yendo a algún lugar con aire acondicionado para refrescarse.
- Recuerde, si necesita salir de su hogar para refrescarse, esté preparado para practicar la [distancia social](#) manteniendo al menos 6 pies de distancia (una longitud de aproximadamente 2 brazos) de las personas externas a su hogar y use un [tapabocas de tela](#), si puede hacerlo de manera segura. Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón. El agua y el jabón siempre se prefieren, pero si no los tiene disponibles, use un desinfectante para manos

con al menos 60% de alcohol. Si tiene que toser o estornudar, hágalo en su tapabocas de tela o en un pañuelo de papel, o en su codo, no en sus manos.

### Esté preparado para los cortes de electricidad

- Sepa qué hacer en caso de un [corte de electricidad](#) (en inglés). Las olas de calor, con frecuencia, vienen acompañadas de cortes de electricidad, como consecuencia de tormentas, cables eléctricos caídos y porque las redes eléctricas pueden fallar durante una alta demanda energética. Converse con su proveedor médico sobre un plan en caso de cortes de electricidad para sus dispositivos médicos eléctricos y medicamentos refrigerados. Averigüe durante cuánto tiempo se pueden almacenar sus medicamentos a temperaturas más altas y obtenga guía específica para medicamentos que sean críticos para su vida.

### Asistencia con servicios públicos

- Contacte al [Programa para Asistencia Energética para Hogares de Bajos Ingresos \(LIHEAP, por sus siglas en inglés\)](#) para obtener ayuda. Muchas comunidades implementan o expanden programas que brindan asistencia financiera a hogares sin aire acondicionado durante la pandemia del COVID-19. Muchas comunidades también están emitiendo prohibiciones temporarias para cortes de servicios públicos durante olas de calor para permitir a las personas seguir utilizando sus aires acondicionados.

### Arme un equipo para que lo ayude

- Si es un adulto mayor, vive solo, tiene alguna condición médica, discapacidad, necesita asistencia para caminar, tiene poca visión, o está ciego, sordo o le cuesta escuchar, cree una red de apoyo personal de varias personas en las que confíe y que puedan ayudarlo. Asígneles cosas prácticas para que hagan, como llamarlo regularmente para ver cómo está, hacer sus mandados o comprar alimentos. Comparta su información médica o de salud importante con ellos y asegúrese de que sepan cómo lo pueden ayudar. Haga un plan con su red de apoyo para que lo llamen con más frecuencia durante una ola de calor y para que lo asistan para ir a un lugar fresco, si es necesario.

### Asegúrese de poder monitorear las condiciones cambiantes

- Tenga acceso a las alertas y notificaciones del clima para poder monitorear las condiciones cambiantes y recibir instrucciones de los funcionarios locales, incluso durante un corte de luz. Siga siempre las instrucciones de su estado y autoridades locales.
- Regístrese para recibir las alertas de emergencia gratuitas que su comunidad ofrece. Descargue la aplicación gratis de emergencias "[Emergencia - Cruz Roja Americana](#)". Compre una radio que funcione a batería para poder monitorear las condiciones durante un corte de luz.
- Asegúrese de saber qué tipo de notificaciones esperar y qué hacer cuando las reciba. El [Servicio Nacional del Clima](#) emite consejos sobre el calor y advertencias de calor excesivo cuando se esperan períodos inusuales de tiempo caluroso.

| Pronóstico de calor excesivo  | Alerta de calor excesivo  | Advertencia /Asesoramiento sobre calor excesivo   |
|---|---|---|
| <p><b>¡Esté atento!</b> Se emite un Pronóstico cuando existe la posibilidad de un evento de calor excesivo en los próximos 3 a 7 días Ofrece información a las personas que necesitan tiempo considerable de anticipación para prepararse para el evento.</p> | <p><b>¡Esté preparado!</b> Una Alerta de calor se emite cuando las condiciones son favorables para un evento de calor excesivo en las próximas 24 a 72 horas. Se utiliza cuando el riesgo de una ola de calor aumentó pero su ocurrencia y momento es aún incierto.</p> | <p><b>¡Tome acción!</b> Una Advertencia de calor excesivo o un asesoramiento sobre calor se emite dentro de las 12 horas anteriores al inicio de condiciones de calor extremadamente peligrosas. Tome precauciones de inmediato para evitar enfermedades relacionadas con el calor.</p> |

## DURANTE: Manténgase conectado, hidratado y fresco

| Manténgase conectado  | Manténgase hidratado  | Manténgase fresco   |
|---|---|---|
| <p><b>Monitoree con atención a las personas con mayor riesgo de enfermedades relacionadas con el calor en su familia y vecindario. Ayúdelos a evitar las enfermedades relacionadas con el calor.</b></p> <p><b>Nunca deje a bebés, niños, adultos mayores, personas con discapacidades o mascotas en un vehículo sin atención, incluso con las ventanillas parcialmente abiertas o el motor encendido y el aire acondicionado encendido.</b> Los autos pueden calentarse rápidamente a temperaturas peligrosas, incluso con una ventanilla abierta. Si bien alguien en un estacionamiento está en riesgo, los niños están especialmente en riesgo de sufrir un golpe de calor y morir. Tómese como hábito verificar todo su vehículo, parte delantera y trasera, antes de cerrar las puertas y marcharse. <a href="#">Entrélese para estacionar, mirar, cerrar y siempre preguntarse “¿Dónde está el bebé?”</a> Cuando se marcha de su auto, verifique para estar seguro de que todos hayan salido. No pase por alto a ningún niño que se haya quedado dormido en el auto. Siempre trabaje las puertas y baúl del auto, todo el año, para que los niños no suban a vehículos sin atención. Guarde las llaves del auto lejos del alcance de los niños y enséñeles que el vehículo no es un área para jugar.</p> <p>Monitoree con atención a las personas con mayor riesgo de enfermedades relacionadas con el calor en su familia y vecindario. Controle a los adultos mayores/personas con condiciones de salud crónicas al menos dos veces al día a la vez que usa un <a href="#">tapabocas de tela</a> y mantiene la distancia física de seis (6) pies. Al visitar, hágase estas preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Están bebiendo suficiente agua?</li> <li>• ¿Tienen acceso a un aire acondicionado?</li> <li>• ¿Saben cómo mantenerse frescos?</li> <li>• ¿Muestran algún signo de estrés por calor?</li> </ul> <p><b>Esté atento a los signos de enfermedades relacionadas con el calor.</b> <a href="#">Actúe de inmediato si nota que alguien tiene síntomas.</a></p> <p><b>Si alguien tiene <a href="#">signos de advertencia de una emergencia de COVID-19</a> o de <a href="#">agotamiento por calor/golpe de calor</a> no demore y solicite asistencia médica de inmediato.</b></p> | <p><b>Beba suficientes líquidos:</b> Beba más líquidos. No espere a sentir sed para beber. Evite las bebidas azucaradas, con cafeína o alcohólicas. Evite bebidas muy frías porque causan calambres estomacales.</p> <p><b>Aliente también a los niños a tomar suficientes líquidos.</b> Los niños se olvidan de beber y pueden deshidratarse rápidamente. Asegúrese de que los niños beban suficientes líquidos. Evite bebidas muy frías o bebidas con demasiada azúcar.</p> <p><b>Reemplace las sales y minerales:</b> La sudoración intensa elimina sales y minerales del cuerpo que necesitamos reemplazar. Las bebidas deportivas o un aperitivo pueden reemplazar la sal y los minerales que pierde con la sudoración.</p> <p><b>Mantenga hidratados a los animales:</b> Suministre suficiente agua fresca a sus mascotas y deje el agua en un área con sombra.</p> <p><b>Advertencia:</b> Si su médico limita la cantidad de agua que bebe o tiene indicados diuréticos, consulte cuánto debe beber cuando el clima es caluroso.</p> <p>Si realiza una dieta baja en sal, tiene diabetes, alta presión sanguínea o cualquier otra condición crónica, converse con su médico antes de beber bebidas deportivas.</p> | <p><b>Manténgase fresco adentro:</b> Quédese en un lugar con aire acondicionado tanto como pueda. Si su hogar no tiene aire acondicionado, no dude en ir a su ubicación para refrescarse previamente designada, a la vez que usa un <a href="#">tapabocas de tela</a> (si puede hacerlo de manera segura) y practique la distancia social manteniendo al menos 6 pies de distancia de las personas que no comparten su hogar. Mantenga a los niños frescos también.</p> <p><b>Use la ropa apropiada:</b> Elija ropa liviana, de colores claros, suelta. Haga lo mismo con los bebés y niños.</p> <p><a href="#">No use un ventilador eléctrico cuando la temperatura del aire interior sea superior a los 95°F.</a> Utilizar un ventilador puede ser más dañino que útil cuando las temperaturas del aire interior son más calurosas que su temperatura corporal. El uso del ventilador puede ser que su cuerpo se ponga más caliente en vez de perder el calor. Enfóquese en mantenerse hidratado, darse una ducha o baño frescos para refrescar su cuerpo, dejar el sol y el calor afuera cerrando cortinas, y yendo a algún lugar con aire acondicionado para refrescarse.</p> <p><b>Use menos su estufa u horno</b> para mantener una temperatura más fresca en su hogar. Evite comidas calientes y pesadas.</p> <p><b>Programa actividades al aire libre con cuidado:</b> Intente limitar la actividad al aire libre a los momentos más frescos, como las horas de la mañana o de la tarde. Descanse con frecuencia en áreas con sombra para que su cuerpo tenga la oportunidad de recuperarse. Reduzca el ejercicio cuando hace calor.</p> <p><b>Use protector solar:</b> Las quemaduras del sol afectan la capacidad de su cuerpo de refrescarse y pueden deshidratarlo. Si tiene que salir, protéjase del sol utilizando un sombrero de ala ancha, anteojos de sol y use protector solar según las indicaciones del paquete. Use protectores solares que digan “amplio espectro” o “protección contra UVA/UVB”.</p> <p><b>Si tiene que trabajar al aire libre,</b> vea si puede programar las tareas para un horario temprano o más tarde durante el día. Manténgase hidratado. Use protector solar. Use un sombrero de ala ancha, ropa suelta, de colores claros y ligera. Pase tiempo en edificios con aire acondicionados durante los descansos y después de trabajar. Aliente a sus compañeros de trabajo a tomar descansos frecuentes para refrescarse e hidratarse. Utilice un sistema de compañeros.</p> |

# DESPUÉS: Recuperación

## Cuide de la salud emocional

El miedo y la ansiedad causados por la pandemia de COVID-19 pueden ser abrumadores y causar emociones fuertes. Cuando experimentamos un desastre u otro evento estresante de vida, podemos tener una variedad de reacciones, que pueden incluir:

- Sentirse físicamente y mentalmente agotado
- Tener dificultades para tomar decisiones o mantener la concentración en temas
- Sentirse frustrado fácilmente con más frecuencia
- Discutir más con familia y amigos
- Sentirse cansado, triste, adormecido, solo o preocupado
- Experimentar cambios en el apetito o en los patrones de sueño

La mayoría de estas reacciones son temporarias y desaparecerán con el tiempo. Trate de aceptar sus reacciones. Busque formas de dar un paso a la vez. Preste mucha atención a los niños.

- Visite [cruzrojaamericana.org](https://cruzrojaamericana.org) para más información sobre la recuperación emocional
- Línea de Ayuda Nacional de [Angustia por Desastres](#): Disponible para cualquier persona que esté experimentando angustia emocional relacionada con el COVID-19 y cualquier otro desastre. Llame al 1-800-985-5990 o envíe TalkWithUs por mensaje de texto al 66746 para hablar con un asesor de cuidado
  - Sordos/capacidad auditiva reducida. Envíe TalkWithUs por mensaje de texto al 66746. Use su servicio de retransmisión preferido para llamar al 1-800-985-5990. TTY 1-800-846-8517
  - Hispanohablantes. Llame al 1-800-985-5990 y presione "2" o, desde los 50 estados, envíe el mensaje de texto Hablanos al 66746. Desde Puerto Rico, envíe el mensaje de texto Hablanos al 1-787-339-2663
- Si se siente abrumado con emociones como tristeza, depresión, ansiedad o si siente que quiere lastimarse o lastimar a otra persona, llame al 911 o a la Línea de Ayuda Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-TALK (1-800-273-8255)

## Fuentes

- [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#)
- [Agencia de Protección Ambiental](#)
- [Servicio del Clima Nacional](#)
- [Agencia Federal para el Manejo de Emergencias](#)
- [Administración Nacional de Seguridad en el Tránsito en Carreteras](#)
- [Servicio Nacional de Bosques](#)
- [Departamento de Salud del Estado de Nueva York](#)
- [Red Global de Información sobre Salud en caso de Calor](#)
- [Federación Internacional de la Cruz Roja y Sociedades de la Media Luna Roja](#)
- [Organización Mundial de la Salud](#)