

HABLEMOS DE

CALOR



PHOENIX

Podrá acceder a una versión digital de este folleto, junto con los enlaces a información relacionada en el siguiente enlace: <http://letstalkheat.org>
También puede escanear el código QR abajo.



Este folleto fue creado con el fin de aumentar conciencia hacia el calor como parte del proyecto de arte público sunBLOCK, una asociación entre la Municipalidad de Phoenix y la Universidad Estatal de Arizona. Financiada en parte por la Fundación Nacional para las Artes.

AUTORES

Oficina de Artes y Cultura de la Municipalidad de Phoenix

Elizabeth Grajales
Edward Lebow
Barry Sparkman

Universidad Estatal de Arizona

Melissa Guardaro
David Hondula
Adora Shortridge
Jennifer Vanos

DISEÑO

LisaMacStudio
Lisa MacCollum

IMAGEN DE PORTADA:

El título es *Bloomcanopy* y fue diseñado por Matter Architecture Practice. Foto por: Craig Smith.

Contacto:

Teléfono: 602-262-4637

Correo Electrónico: arts.culture@phoenix.gov

©2021, Municipalidad de Phoenix



En Phoenix hace calor y entre más tiempo pasa, más calor hace. Los días de verano con temperaturas de tres dígitos parecen continuar hasta el otoño. Y ahora estamos viendo más noches con la temperatura arriba de los 90 grados, más a menudo que antes.

Estos cambios son parte del calentamiento global. También reflejan el impacto que la urbanización está teniendo en nuestros alrededores. Durante el último siglo, la expansión de nuestra ciudad ha reemplazado campos de agricultura y calles bordadas de grandes árboles con un panorama duro de concreto, asfalto, hormigón, edificios y maquinaria. En vez de paisajes de agricultura que en un tiempo servían para refrescar el ambiente, ahora vemos superficies duras y secas que absorben más calor durante el día y que se mantienen calientes durante más tiempo durante la noche.

Sin embargo, como bien destaca el folleto, no somos observadores pasivos, incapaces de cambiar y adaptarnos. La necesidad fomenta la invención y cada uno de nosotros juega un papel vital al afrontarnos a los cambios debido al incremento en las temperaturas.

Podemos agregar más árboles a nuestros jardines, comunidades y espacios públicos. Podemos trabajar hacia comunidades más frescas por medio de crear diseños inteligentes para los espacios públicos, nuevas tecnologías para refrescamiento y asociaciones comunitarias para aumentar la sombra y reducir el calor a lo largo de nuestras calles y aceras. Estamos combinando estos esfuerzos comunes con esfuerzos más personales para protegernos a nosotros mismos, y a nuestros amigos y familias de los peligros del calor extremo. Este folleto contiene sugerencias sobre cómo podemos mantenernos protegidos por medio de mantenernos hidratados, llevar sombreros, sombrillas y cuidarnos unos a otros.



Por medio de responder al reto del calentamiento global y aumento en el calor urbano de diferentes ángulos, podemos hacer que Phoenix sea una de las ciudades desérticas más preparadas para el calor de todo el planeta.

Una calle residencial arbolada en Phoenix en 1901

¿Por qué hace CALOR en Phoenix

...y se está poniendo más caliente



¡Phoenix es, de las grandes ciudades, la más caliente de todos los Estados Unidos!

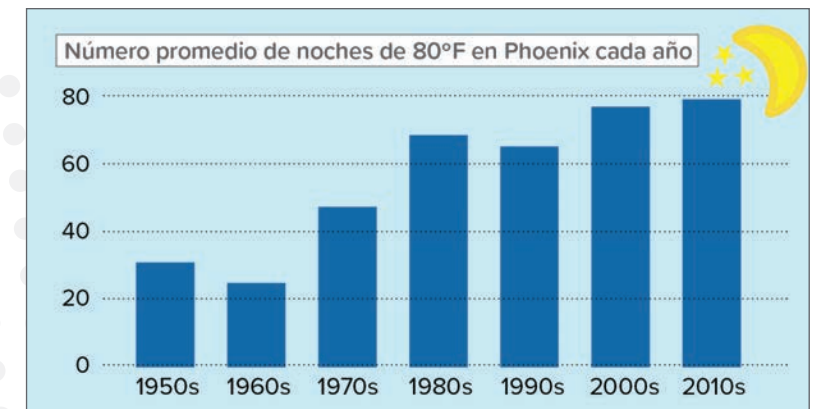
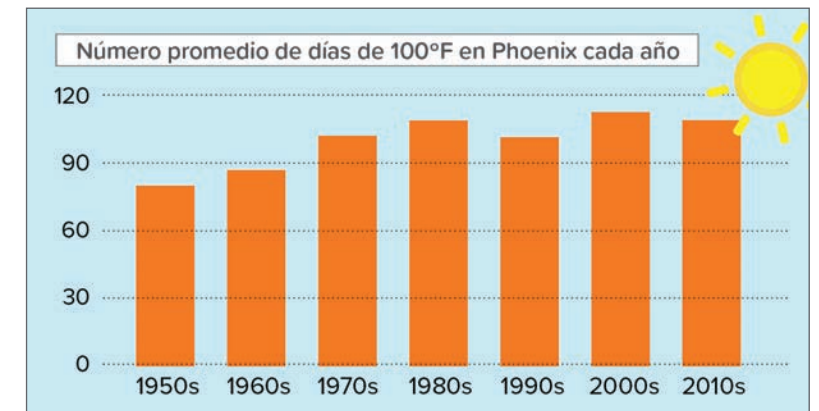
El clima caliente y seco de Phoenix es el resultado de donde se encuentra la ciudad en el planeta: demasiado hacia el norte del ecuador para recibir humedad trópica, pero demasiado hacia el sur para recibir muchas de las tormentas que azotan a los Estados Unidos. El clima caliente y seco se ve aún más intensificado por las montañas hacia el oeste, que crean un efecto de “sombra pluviométrica”, y las corrientes de agua fría cercanas a las costas de California, lo cual dificulta la formación de tormentas. Estos tipos de factores también son responsables por muchas áreas de desierto caliente en otras partes del mundo.

CIUDADES GRANDES MÁS CALIENTES en los Estados Unidos y temperaturas medias del verano		
1	Phoenix AZ	93.1°F
2	Riverside CA	90.3°F
3	Las Vegas NV	90.0°F
4	San Antonio TX	84.2°F
5	Dallas TX	84.1°F



Durante los últimos 100 años, las temperaturas en Phoenix y otras ciudades del suroeste han ido aumentando constantemente. La urbanización y el calentamiento global son dos de las causas fundamentales. A medida que Phoenix ha llegado a ser más habitada, se han reemplazado campos agrícolas y desierto abierto con edificios, calles, carros, y otros materiales y máquinas que hacen que la ciudad sea más caliente que las áreas a su alrededor. **Estos cambios en el panorama han afectado mucho las temperaturas nocturnas, las cuales han aumentado mucho más rápido que las temperaturas diurnas.** El cambio climático global también está contribuyendo al aumento en las temperaturas en Phoenix y el Suroeste. Este cambio ambiental en todo el mundo está siendo impelido mayormente por el aumento de dióxido de carbono y otros gases de efecto invernadero en nuestra atmósfera.

Mapa de áreas de desierto caliente en todo el mundo.



El promedio de noches calientes en Phoenix ha aumentado drásticamente durante las recientes décadas, y el promedio de días calientes también está en aumento.

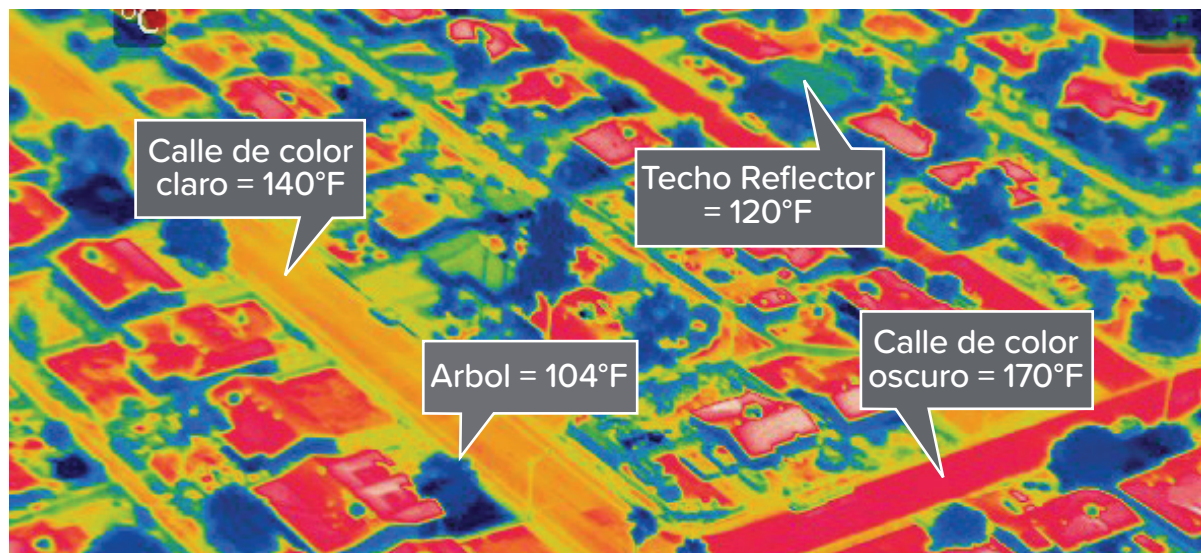
¿Hay algunos lugares más calientes que otros en Phoenix?

¡SÍ! Aún los vecindarios que están lado a lado pueden variar mucho el uno del otro.

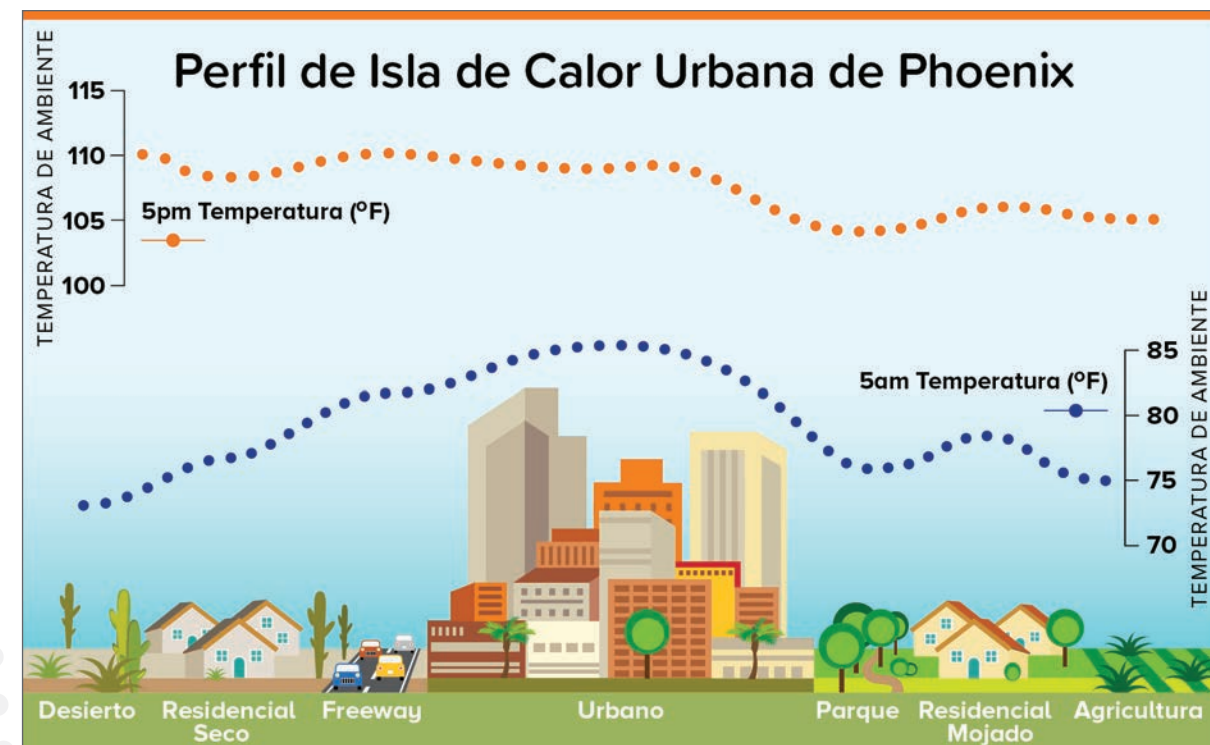
Por las noches, la temperatura ambiental en los vecindarios más calientes puede ser 12° F más caliente que los vecindarios más frescos.

Hace calor en Phoenix, pero las temperaturas pueden variar mucho de un vecindario a otro, y a veces, ¡de una calle a otra! Existen varias razones por esto. Una es la elevación del vecindario arriba del nivel del mar. Las elevaciones más altas tienden a ser más frescas. Los vecindarios más bajos en Phoenix, a lo largo del Río Salado, están aproximadamente a 1,000 pies arriba del nivel del mar, aproximadamente 500 pies más abajo que los vecindarios en la parte norte de Phoenix. Esta diferencia equivale a aproximadamente 3° F en la temperatura ambiental en un día normal de verano.

Rasgos del panorama también son factores importantes. Los vecindarios más frescos tienden a tener más árboles y grama, y tienen menos edificios, calles, tráfico y actividad pesada comercial o industrial. Debido a que las áreas más cercanas al centro tienen más personas, edificios, aceras y actividad urbana, tienden a ser más calientes que los vecindarios en las afueras de la ciudad, especialmente si cuentan con poca vegetación y árboles de sombra.

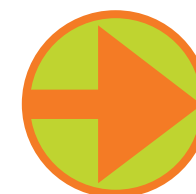


Esta es una fotografía térmica de un vecindario en Phoenix tomada desde un helicóptero en un día caliente de verano. ¡Mire que diferencia existe entre las temperaturas de las superficies calientes como las calles y los techos, en comparación con los objetos más frescos, como los árboles!



El gráfico arriba ilustra cómo la temperatura ambiental puede variar en toda la ciudad en un día caliente de verano. Las diferencias entre un lugar y otro tienden a ser pequeñas durante el día y más durante la noche. Mire cómo las temperaturas son más altas cerca del centro de la ciudad y más bajas en la orilla de la ciudad. Este es el “efecto de isla de calor urbana” del cual hablan los científicos. Dentro de la propia “isla de calor” puede haber grandes diferencias de temperatura entre un vecindario y el próximo — mire el efecto refrescador que ejerce el parque en el lado derecho de la ciudad.

¿Es su vecindario una “isla de calor” o un oasis de frescura? ¿Cómo puede usted hacerlo más fresco? Siga leyendo para darse cuenta.



¿Qué es el “calor”?

¿...y cómo lo medimos?

¡Existen más de 50 estaciones meteorológicas en toda la ciudad!

El calor que sentimos se ve afectado por mucho más que simplemente la temperatura del ambiente. Por ejemplo, siempre sentimos más calor cuando estamos expuestos al sol, y en días húmedos. En contraste, las brizas nos ayudan a sentir menos calor por medio de evaporar el sudor de nuestra piel.

Por eso son tan importantes todas las medidas de sol, viento, humedad y temperatura recogidas en las más de 50 estaciones meteorológicas en toda la ciudad. Estas estaciones recogen una amplia variedad de medidas de temperatura, humedad, calidad del aire, velocidad de viento y otros factores que afectan el calor que sentimos.

- Anemómetro y veleta para velocidad y dirección de viento
- Sensor de radiación para luz solar
- Panel Solar provee energía para que la estación pueda enviar los datos
- Temperatura y sensores de humedad dentro de protección especial para bloquear la luz solar
- Cajas de comunicación envían en vivo los datos meteorológicos al internet
- Bloques pesados para evitar que la estación meteorológica se dé vuelta



En la foto arriba, un investigador está haciendo reparaciones a la estación meteorológica en el techo de un edificio de apartamentos en Phoenix. ¿Se daba cuenta usted de todo el equipo necesario para recoger los datos meteorológicos?



CONOZCA A MaRTy

Los investigadores de ASU están usando esta plataforma móvil de investigación para medir todas las variables que ejercen una influencia sobre el equilibrio del calor. El nombre de MaRTy viene de Temperatura Radiante Media (MRT por sus siglas en inglés), que es uno de los índices que los investigadores usan para medir el calor en el ambiente. MaRTy es amigable; si usted lo ve por allí en las calles, ¡salúdelo!

La estación meteorológica oficial de Phoenix está ubicada en el Aeropuerto Internacional de Sky Harbor.

Hay datos disponibles sobre las condiciones del momento en la estación meteorológica en el Aeropuerto Sky Harbor por medio del Servicio Meteorológico Nacional. Vea la página 16 para un enlace para el sitio web de nuestra oficina local.



Usted mismo puede buscar superficies calientes.

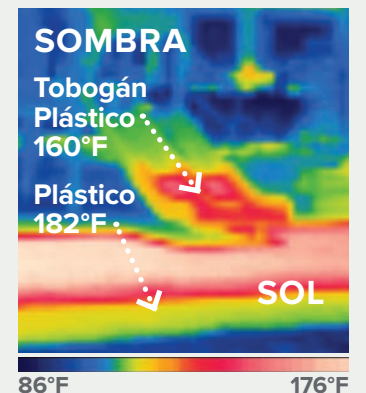
El aparato de esta imagen es un termómetro infrarrojo, que mide qué tan calientes están las diferentes superficies. Algunas escuelas y bibliotecas los tienen disponibles para prestarlos, y se venden en algunas ferreterías.

¿Ha tocado usted alguna vez una superficie muy caliente, como el asfalto, una banca de metal o un tobogán en un parque infantil? ¡AY! A menudo son mucho más calientes que la temperatura ambiental y nos podemos hasta quemar. Para nuestra propia seguridad, es importante medir las temperaturas de las superficies, pero también es importante porque las superficies calientes afectan como sentimos el calor y contribuyen al efecto de isla de calor urbana.

Esto se debe a que algunos objetos y materiales, como el pavimento oscuro, el plástico y el metal absorben y almacenan mucho calor. El metal o el plástico expuesto al sol puede calentarse muy rápido y quemar su piel. También pierden su calor con rapidez en la sombra y por la noche.

El aparato en la imagen es un termómetro infrarrojo y mide la temperatura de diferentes superficies. Las temperaturas de superficies de diferentes materiales que pueden quemar la piel en tres segundos se detallan abajo:

- Metal: 140°F
- Asfalto: 162°F
- Plástico: 170°F
- Metal Recubierto: 145-170°F
- Cemento: 163°F
- Madera: 210°F



Como funcionan nuestros cuerpos para combatir el calor...

y como saber cuándo necesitamos **AYUDA.**

¡Mantenerse fresco tiene que ver con mantener el equilibrio!

Constantemente, nuestros cuerpos están intercambiando energía con el ambiente. La forma en que perdemos calor extra de manera más eficaz es por medio del sudor porque al evaporarse el sudor, nuestra piel se refresca. Nos calentamos con el calor del suelo, el sol y el ritmo metabólico de nuestro propio cuerpo. Cuando trabajamos duro (o hacemos ejercicio) en el calor, nos arriesgamos más a padecer de enfermedades por calor. Asegúrese de no ejercitarse de más, porte recursos adicionales (como el agua), esté dispuesto a cambiar de plan, y manténgase alerta de la condición de otras personas. La enfermedad por calor y la insolación pueden ser mortales y ocurren más rápido durante la actividad.



La figura arriba ilustra cómo funcionan todos estos procesos, desde la pérdida por evaporación (E) hasta aumento de calor solar (S). Cuando el ambiente está muy caliente (más de 95°F), podemos aumentar el calor que sentimos del ambiente por medio de la convección (C). En un día caluroso, trate de minimizar los factores que aparecen en rojo y maximizar los factores que aparecen en azul.

Cada año en Arizona miles de personas tienen que ser hospitalizadas para recibir atención médica debido a enfermedades relacionadas al calor. En 2020, más de 500 personas en Arizona murieron debido a exposición solar. Reconocer los síntomas de enfermedades relacionadas con el calor puede ayudarnos a dar pasos tempranos para protegernos a nosotros mismos y a otros. Los síntomas tempranos incluyen sentirse mareado o sentir náuseas, tener dolor de cabeza o sentirse deshidratado. Estas son importantes señales de que necesita tomar un descanso, encontrar un lugar fresco y tomar agua, para evitar sentirse peor. **Siempre averigüe como se sienten los familiares, amigos y vecinos cuando está haciendo mucho calor.**

Una enfermedad por calor puede ser seria y hasta mortífera si no se trata.



Use la gráfica a la izquierda para ayudar a determinar si alguien (incluido usted mismo) está sufriendo de alguna enfermedad por calor o insolación. **La insolación es una enfermedad muy grave que puede resultar en muerte si no se da el tratamiento apropiado inmediatamente.**

Cómo ayudar

En caso de calambres o agotamiento por calor, pase a la persona a un lugar más fresco y dele medio vaso de agua FRESCA (no fría) cada 15 minutos (no muy rápido). Aplíquelo paños mojados y/o busque un lugar con aire acondicionado, de ser posible.

Si usted cree que alguien está padeciendo de síntomas mortales de insolación, llame al 9-1-1 rápido y pase a la persona a un espacio más fresco. Baje la temperatura del cuerpo rápidamente de cualquier manera, incluso con agua fresca y hielo. Haga que se acueste y coloque paños fríos en sus muñecas, tobillos, axilas y cuello mientras monitorea a la persona por si exhibe señales de problemas de respiración.

Estrategias para mantenerse protegido en el calor del verano.

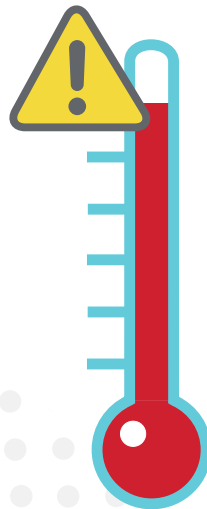
Todos nos podemos enfermar por el calor, y debido a nuestro clima caliente, en muchos días del año tenemos que ejercer precaución.

Los días que presentan tardes con temperaturas arriba de los 102°F o más conllevan un alto riesgo de visitas a la sala de emergencias debido a calor, según una investigación por ASU. En 2020, tuvimos 131 días de alto riesgo.

¿Cuál es la temporada de calor?

El primer día de 102°F	▶ 21 Abril
Típicamente el primer día de 102°F	▶ 10 Mayo
Típicamente el último día de 102°F	▶ 26 Sept
A más tardar el último día de 102°F	▶ 16 Oct

Basado en información del 2011-2020



El Servicio Meteorológico Nacional NOAA emite Avisos de Calor Excesivo en la mayoría de los días de calor peligroso. Estos mensajes son reenviados por departamentos de salud, gobiernos locales, asociaciones de medios y otras organizaciones. Si usted escucha un Aviso de Calor Excesivo, es hora de jugársela con prudencia.

He aquí lo que puede hacer hoy para protegerse a sí mismo y otros de padecer de enfermedad por calor:

- **Tome agua** — 32 a 64 onzas para cada hora que usted está afuera, tome agua, aunque no sienta sed, evite el alcohol y pídale a su doctor consejos personalizados sobre la hidratación.
- **Vístase para el calor** — lleve ropa ligera, de color claro, use un sombrero ancho, lleve una sombrilla, y aplique protector solar a la piel expuesta.
- **Baje el ritmo** — evite ejercicio físico fuerte durante las horas pico del calor o ajuste la actividad para hacerla durante horas frescas de la mañana o la tarde/noche.
- **Permanecer adentro o buscar refugio** en la sombra siempre que sea posible. Nunca dejar en el carro a niños, mascotas ni otros que necesitan cuidado.
- **Tome descansos con regularidad y monitoree las personas que están en alto riesgo.**



¿Necesita ayuda para pagar sus servicios públicos en el verano? Póngase en contacto con su proveedor de servicios públicos. Si ellos no tienen un programa que le conviene, entonces llame al 2-1-1 Servicios de Información y Referencias de Arizona. Ellos le pondrán en contacto con otras organizaciones que le pueden ayudar.

¿Necesita ayuda para lograr que el dueño de su casa arregle su aire acondicionado? Phoenix cuenta con una Ordenanza de Enfriamiento que exige

La Municipalidad de Phoenix y sus socios ofrece una gran variedad de programas y servicios que ayudan a todos a mantenerse protegidos en el verano.

que todas las habitaciones habitables sean mantenidas frescas a 82°F si hay aire acondicionado y 86°F donde hay refrigeración por evaporación. El Departamento de Servicios Humanos ayuda a inquilinos a tomar acción cuando su espacio no está apropiadamente refrescado.

¿Necesita un lugar donde refrescarse por unas horas? La Asociación de Gobiernos de Maricopa coordina regionalmente una Red para el Alivio del Calor de centros refrescantes y sitios de distribución de agua. En 2019, hubieron más de 100 lugares que participaron en todo el Valle. Investigue en el sitio web sobre la Red para el Alivio del Calor para información actualizada sobre centros refrescantes abiertos cerca de usted.

Líneas de Emergencia para Alivio del Calor

Emergencias que amenazan la vida	9-1-1
Asistencia Policial no emergencia	602.262.6151
Departamento de Servicios Humanos para derechos de inquilinos y problemas de refrigeración	602.262.7210
Departamento de Servicios Humanos para ayuda con servicios públicos	602.262.4520
Departamento de Servicios a los Vecindarios para programas de climatización	602.534.4444
PHX C.A.R.E.S. [Servicios para carentes de hogar]	602.262.6251
Red para el Alivio del Calor	602.254.6300
Otros programas y servicios comunitarios	
Servicios de Información y Referencias de Arizona	2-1-1
Vigilancia de Calor del Departamento de Salud Pública del Condado de Maricopa	602.506.6900
Reportar corte eléctrico APS	602.688.2437
Reportar corte eléctrico SRP	602.236.8811
Cruz Roja Americana	602.842.7349



Se puede encontrar un mapa de los centros de refrescamiento en línea, por medio del enlace para recursos que aparece en la página 16 de este folleto.

¿Qué podemos hacer...

para mantener fresca a nuestra ciudad?

¡Un futuro más fresco sí es posible!

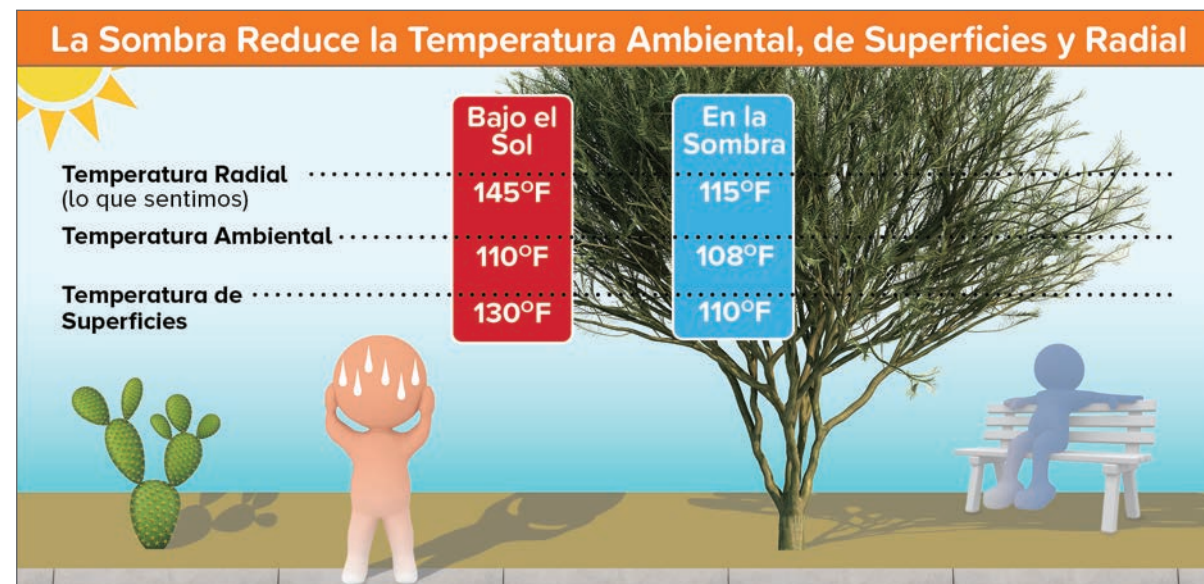
Existen muchas estrategias que podemos usar para lograr que nuestros vecindarios y la ciudad entera sea más fresca y cómoda, pero, necesitamos usar la estrategia correcta en el lugar correcto. Esto incluye pensar sobre qué podemos hacer en nuestra propia casa, en nuestro lugar de trabajo, y de manera colectiva, lo que podemos hacer como ciudad en nuestros espacios públicos como son las calles y los parques.

LOS ÁRBOLES REFRESCAN

El Plan Maestro de Árbol y Sombra 2010 de la Municipalidad de Phoenix requiere el doble de cobertura arbórea a 25% para 2030. Esto significa que se tendrán que sembrar muchos árboles nuevos tanto en propiedades privadas como públicas. Los árboles nos refrescan por medio de:



- **Tapar superficies en la ciudad** — Los árboles tapan el sol y evitan que las superficies se calienten, como las calles y las aceras, que de otra manera contribuirían a la isla de calor urbana.
- **Evapotranspiración** — Los árboles liberan agua a través de sus hojas, y cuando el agua evapora en nuestro aire caliente, baja la temperatura ambiental.
- **Nos dan Sombra** — Nuestros cuerpos se sienten mucho más frescos cuando estamos en la sombra y no bajo el sol. Los científicos miden la temperatura radial en el ambiente para capturar este efecto, y las temperaturas radiantes son mucho más bajas bajo la sombra de un árbol u otro objeto.



Árbol Correcto, Lugar Correcto

Algunos árboles florecen más en nuestro clima desértico que otros. Además, otros factores, como el consumo de agua, sombra, mantenimiento, seguridad y costo juegan un papel importante a la hora de seleccionar a un nuevo árbol. Afortunadamente, tenemos a nuestra disposición mucha información que nos ayuda con este proceso.

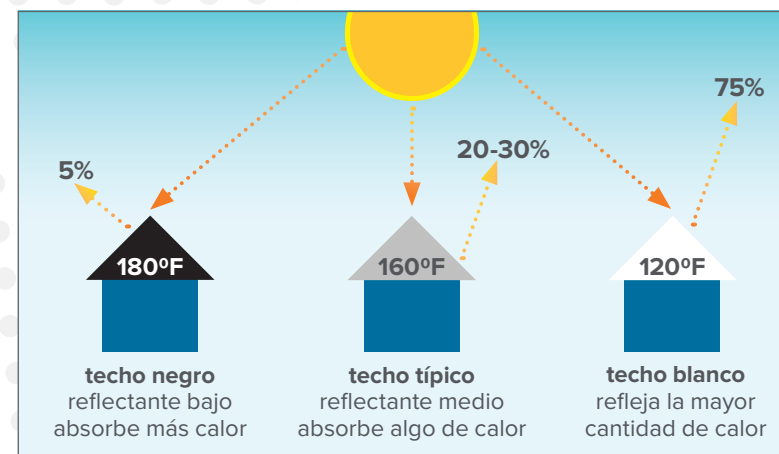
Ejemplos incluyen un folleto sobre jardinería de la Municipalidad de Phoenix y una lista para seleccionar árboles distribuida por el Departamento de Calidad del Aire del Condado de Maricopa.



Otras Estrategias Para Mantenerse Fresco

Superficies frescas

Podemos aprovecharnos del hecho de que diferentes materiales absorben y reflejan distintas cantidades de energía para ayudarnos a mantener a nuestra ciudad más fresca. Si usted es propietario de una casa, a la hora de cambiarle el techo, usted podría considerar un material de color más claro. También hay nuevos materiales de techo que vienen en colores tradicionales pero que reflejan más luz solar.



Climatización y Eficiencia Energética

La refrigeración y calefacción forman una parte grande de nuestras facturas de energía eléctrica. Podemos reducir nuestro consumo de energía y calor desperdiciado en el ambiente por medio de instalar aislante de mejor calidad, darle mantenimiento al equipo de refrigeración, reemplazar el sellado (burlete) en puertas y ventanas y usar un termostato programable o Smart. Investigue con su proveedor de servicios públicos, o con la Municipalidad de Phoenix sobre programas que pueden ayudar a facilitar estos cambios.

¿Qué podemos hacer... para involucrarnos?

Existen muchas estrategias para lograr que su vecindario y la ciudad entera sea más refrescante y cómoda.



Organice un programa de sembrar árboles. El programa de Ciudadanos como Guardabosques de la Municipalidad ofrece buenas ideas sobre cómo comenzar. Aprenda más en línea por medio de seguir el enlace que encontrará en la página 16 de este folleto.

Hay organizaciones locales sin fines lucrativos que trabajan con propietarios de casas para proveer árboles gratuitos en asociación con las compañías de servicios públicos.



Solicite subvenciones. Puede encontrar iniciativas de plantación de árboles, construcción de estructuras y otros proyectos como soluciones para el calor urbano por medio de oportunidades locales para subvenciones, tales como Subvención en Bloque para Desarrollo Comunitario.



Comparta información con las escuelas, PTAs y liderazgo escolar a nivel de distrito para promover protección de salud ante el calor y para proveer espacios frescos para niños escolares en las rutas a escuelas y para generar interés en proveer más sombra en parques infantiles.



Los habitantes de Phoenix preparan el siembra de árboles en un evento organizado por la Nature Conservancy (una organización dedicada a la conservación de la biodiversidad y el medio natural), Trees Matter y Spaces of Opportunity.



¡ABOGAR POR SOLUCIONES AL CALOR!

Los oficiales municipales desean escuchar a sus ciudadanos. Lo que usted puede decir tiene importancia, especialmente porque rara vez hablan los habitantes en las reuniones públicas. Los que toman decisiones se benefician de escuchar el impacto que tienen en las comunidades las decisiones que ellos toman. Mejor aún, usted puede ofrecerse de voluntario para servir en un comité público para darle voz a sus ideas.

¿Quiénes están hablando acerca del calor?

Estos grupos de la Municipalidad de Phoenix celebran reuniones públicas donde usted puede compartir sus ideas sobre cómo reducir el calor urbano:

- Su comité local de “village planning committee” (comité de planificación del pueblo)
- The City of Phoenix Environmental Quality and Sustainability Commission (Comisión de Calidad del Medioambiente y Sostenibilidad de la Municipalidad de Phoenix)
- The City of Phoenix Urban Heat Island and Tree Shade Subcommittee (Subcomité de Isla de Calor Urbana y Sombra de Árboles de la Municipalidad de Phoenix)
- The City of Phoenix Parks and Recreation Board (Junta de Parques y Recreación de la Municipalidad de Phoenix)
- The City of Phoenix Arts and Culture Commission (Comisión de Artes y Cultura de la Municipalidad de Phoenix)
- The City of Phoenix Citizens Transportation Commission (Comisión de Transporte para Ciudadanos de la Municipalidad de Phoenix)
- Reuniones informativas sobre proyectos de reurbanización y re zonificación
- Concejo Municipal

Cómo participar:

- Se anuncian las agendas de las reuniones públicamente. Estudie los puntos en la agenda sobre los cuales usted pudiera comentar. Tenga claras las directrices para las personas que desean hablar en la reunión. Pueda ser que el tiempo reservado para comentarios públicos sea a cierta hora antes, durante o después de la reunión.
- Llene la tarjeta para poder hablar durante la reunión. Entregue la tarjeta al oficial o secretario de la reunión. Decida lo que va a decir de antemano, y manténgase dentro del límite de tiempo estipulado al comentar sobre puntos de la agenda.
- Darle seguimiento a su comentario con un correo electrónico a los que toman las decisiones.
- Muchas de las reuniones de la municipalidad proveen interpretación al español.

Usted también puede ponerse en contacto directamente con su representante de Concejo Municipal y hablar con él o ella o con alguien de su personal. **Están deseosos de saber lo que usted opina.** Las organizaciones basadas en la comunidad también pueden ayudar a compartir sus opiniones con tales grupos.



Podrá acceder a una versión digital de este folleto, junto con los enlaces a información relacionada en el siguiente enlace: <http://letstalkheat.org>

También puede escanear el código QR abajo.



FUENTES Y CRÉDITOS

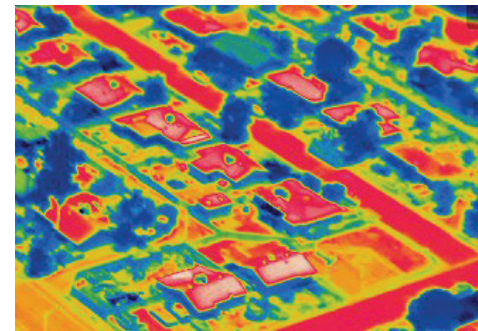
Página 1: Crédito de la fotografía: Phoenix Public Library
 Páginas 2-3: Datos sobre el clima de NOAA National Weather Service
 Página 4: Crédito para la imagen termal: Peter Crank, Arizona State University
 Página 5: Datos sobre el clima de NOAA National Weather Service and AZMET Network
 Páginas 6-7: Créditos de las fotografías: David Hondula, Ariane Middel, Arizona State University; Edward Lebow, City of Phoenix; Paul Iñiguez, NOAA National Weather Service; Google Earth; Thermal Image from Vanos et al. 2016, Landscape and Urban Planning.
 Página 9: Crédito del gráfico: NOAA National Weather Service, Crédito de la fotografía: City of Phoenix
 Página 10: Datos sobre el clima de NOAA National Weather Service
 Página 13: Crédito de la fotografía: City of Phoenix
 Páginas 14-15: Créditos de las fotografías: David Hondula; City of Phoenix

A los autores les gustaría agradecer a las siguientes personas y organizaciones por sus contribuciones a este documento: Peter Crank, Matei Georgescu, Liza Kurtz, Ariane Middel, Liza Oz-Golden, Erinanne Saffel, David Sailor (Arizona State University), Mark Hartman, Brianna Williams, Tye Farrell, Michael Hammett (City of Phoenix), Royal Norman (AZ Family TV), Weldon Johnson (Arizona Republic), Anna Bettis (Nature Conservancy Arizona), Aimee Esposito (Trees Matter), Paul Iñiguez (NOAA National Weather Service), Vjollca Berisha (Maricopa County Department of Public Health), Brande Mead, Tina Lopez (Maricopa Association of Governments)

¡Phoenix se está calentando!

Temperaturas Altas	2020	2001-2019 Promedio
110°F	53 días	21 días
100°F	145 días	111 días
90°F	191 días	173 días

Las temperaturas pueden variar de una calle a otra y de un vecindario a otro.



Estrategias para lograr que su vecindario y la ciudad entera sea más fresca:

- **Árboles** – el árbol correcto en el lugar correcto
- **Materiales** – use materiales más frescos al reemplazar techos o pavimento
- **Eficiencia Energética** – ahorre en sus facturas de refrigeración por medio de climatizar su casa y darle mantenimiento a su equipo de refrigeración
- **Trabajen juntos para abogar por soluciones refrescantes** – participe en reuniones públicas

Enfermedad por calor, puede sobrevivirla el 100% si se siguen las precauciones correctas

Conozca la diferencia entre agotamiento por calor y la insolación.

AGOTAMIENTO POR CALOR	INSOLACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> • Debilidad o mareos • Sudor excesivo • Piel fresca, pálida y húmeda • Náusea o vómito • Pulso rápido y débil • Calambres musculares 	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor de cabeza punzante • No está sudando • Temperatura del cuerpo arriba de 103° F • Piel enrojecida, caliente y seca • Náusea o vómito • Pulso rápido y fuerte • Quizá se desmaye
<ul style="list-style-type: none"> • Descanse en un lugar fresco y sombreado • Tome mucha agua y otros líquidos • Báñese con agua fría o utilice compresas frías 	<p>LLAME AL 9-1-1</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tome pasos de inmediato para refrescar a la persona hasta que llegue ayuda

NEED TRANSLATION

Tome precauciones para protegerse ante el calor:

- Tome agua
- Vístase para el calor
- Baje el ritmo
- Quédese adentro
- Busque sombra
- Tome descansos con regularidad si está afuera
- ¡Monitoree a las personas que están en alto riesgo!



