



THE PARTNERSHIP
FOR INCLUSIVE DISASTER STRATEGIES

Edición en lenguaje sencillo

Enfriando la crisis:

Emergencias por calor y personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo

Creado por:

The Autistic Self Advocacy Network and
Alianza para Estrategias Inclusivas ante Desastres

Con apoyo de

La Fundacion WITH



Esta hoja informativa es sobre cómo estar seguro durante el calor para personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo

Notará que usamos la “e” en lugar de la “a” o la “o” en pronombres, adjetivos y adverbios, como “les”, “une” y “segure”; esto no es un error, sino una forma de lenguaje inclusivo que reconoce y respeta la diversidad de género y asegura que todas las personas, sin importar su identidad de género, se sientan incluidas y representadas en nuestra comunicación.

¿Cómo puedo saber si el calor me está haciendo daño?

El calor puede ser peligroso para todas las personas. Estas son algunas cosas que pasan cuando estás muy caliente:

- Sentirse cansado o con mareo
- Calambres musculares
- Sentir que podrías vomitar
- Sentir que necesitas usar más energía para hacer cosas

Estas cosas pueden ser peor si no tienes suficiente para beber. Si estás muy caliente por mucho tiempo, puede que tengas que ir al hospital o hasta morir.

¿Por qué el calor puede ser más peligroso para personas con discapacidad intelectual o del desarrollo?

El calor puede hacer más daño a las personas con discapacidad. Algunas discapacidades, como las lesiones de la médula espinal, hacen más difícil que el cuerpo se enfríe. Pero el calor también es un problema por el capacitismo. **El capacitismo** es cuando alguien es tratado de manera injusta por su discapacidad.

Los estudios muestran que las personas con discapacidad tienen más posibilidad de tener problemas de salud por el calor que las personas sin discapacidad. Las

personas con discapacidad intelectual o del desarrollo tienen aún más posibilidad de tener problemas de salud por el calor que las personas con otros tipos de discapacidad. Estas son algunas razones:

Comunicación

La información sobre el calor no suele estar en lenguaje sencillo. Esto significa que las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo pueden no saber qué hacer si están muy calientes. A veces, quienes cuidan o brindan apoyos tampoco se dan cuenta cuando alguien está muy caliente.

Para las personas no-hablantes, puede ser difícil comunicar que el calor les está haciendo sentir mal. Por eso la CAA es importante para la seguridad. CAA significa “comunicación aumentativa y alternativa”. La **CAA** incluye cualquier forma de comunicación que no sea hablar con la boca o usar lengua de señas. Algunos ejemplos de CAA son escribir, señalar imágenes o palabras, o escribir en una computadora.

Dónde viven y trabajan las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo

Muchas personas con discapacidad intelectual o del desarrollo viven en asilos o hogares comunitarios. A veces estos lugares no tienen buen aire acondicionado y hace mucho calor adentro. Cuando eso pasa, todas las personas que viven allí pueden enfermarse.

También hay muchas personas con discapacidad intelectual o del desarrollo en cárceles y prisiones. El calor es un problema muy malo en cárceles y prisiones. A veces, el calor causa muertes en cárceles y prisiones. Esto va en contra de los derechos de las personas.

Las personas con discapacidad también tienen más posibilidad de ser pobres. El aire acondicionado es caro y muchas veces las personas no lo pueden pagar. Además, las casas baratas pueden no tener aire acondicionado. Y las casas baratas también suelen estar en áreas con menos árboles y sombra.

En algunos trabajos también hace más calor. Por ejemplo, trabajos donde se pasa mucho tiempo afuera, como en granjas, jardines o limpiando patios. También hay trabajos que se hacen adentro donde hace mucho calor, especialmente cuando se trabaja en lugares cerrados donde hay que moverse mucho sin buen aire acondicionado. Esto puede pasar en fábricas o almacenes. Muchas personas con discapacidad intelectual o del desarrollo que trabajan tienen estos tipos de empleos.

Condiciones de salud y medicamentos

Las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo tienen más posibilidad de tener problemas del corazón. Los problemas del corazón pueden hacer que el calor sea más peligroso.

Muchas personas con discapacidad intelectual o del desarrollo toman medicamentos. Pero algunos medicamentos pueden tener efectos secundarios que no quieres.

Algunos medicamentos hacen más difícil que el cuerpo se enfríe cuando hace calor.

Algunos tipos de medicamentos que pueden hacer que el calor sea más peligroso:

- Medicamentos para la depresión
- Medicamentos para el TDAH
- Medicamentos para la presión alta
- Medicamentos para problemas del corazón
- Medicamentos para convulsiones

Habla con tu doctor sobre si tus medicamentos pueden causar problemas con el calor. No dejes de tomar tus medicamentos a menos que un doctor te lo diga.

¿Cómo me mantengo seguro en una emergencia de calor?

Lo más importante para estar seguro en el calor es tener un plan. Habla con las personas con quienes vives sobre qué hacer si una emergencia de calor pasa.

Ten cosas listas para ayudarte con el calor, como botellas de agua, abanicos y cosas para hacer sombra. También planea cómo le vas a dejar saber a otros si sientes mucho calor. Por ejemplo, si usas CAA, puedes tener una frase lista que diga: “Tengo mucho calor”.

Bebe agua muchas veces al día y cada vez que tenga sed. El agua siempre es una buena opción.

Si estás sudando mucho, puedes tomar una merienda y beber agua, o tomar una bebida deportiva como Gatorade. Cuando sudamos, no solo perdemos agua, también perdemos sal. La comida y las bebidas deportivas ayudan a poner sal otra vez en tu cuerpo cuando sudas. Tu cuerpo necesita sal para que tu cerebro y tus músculos trabajen. Te puedes enfermar si no tienes suficiente sal.

Usa protector solar cuando salgas afuera.

Presta atención a cómo te sientes. Si te sientes mal, díselo a alguien rápido.

Ve a cuidado urgente o a la sala de emergencias si lo necesitas.

Si no te puedes quedar seguro en casa, puede haber un centro de enfriamiento cerca de ti. Centros de enfriamiento son lugares con aire acondicionado donde puedes ir a refrescarte.

Puedes buscar “centro de enfriamiento en (su ciudad)” para encontrar uno cerca.

¿Cómo puedo conseguir ayuda para tener aire acondicionado?

En algunos estados, Medicaid paga el aire acondicionado si lo necesitas por tu salud. Estos estados son:

- California
- Colorado
- Florida
- Massachusetts
- Míchigan
- Minesota
- Nueva Jersey
- Nueva York
- Carolina del Norte
- Texas
- Washington D.C.

También hay un programa federal llamado Programa de Asistencia de Energía para Hogares de Bajos Ingresos (**LIHEAP**, por sus siglas en inglés).

En algunos estados y territorios, LIHEAP ayuda a pagar el aire acondicionado para personas que no pueden pagarlo.

Los estados y territorios que tienen esta ayuda son:

- Alabama

- Samoa Americana
- Arizona
- Arkansas
- California
- Delaware
- Florida
- Georgia
- Hawái
- Kentucky
- Luisiana
- Islas Marianas del Norte
- Oklahoma
- Oregón
- Puerto Rico
- Carolina del Sur
- Tennessee
- Texas
- Utah
- Virginia

- Virginia Occidental
- Washington D.C.

Otras formas de mantenerse fresque

Si no tienes aire acondicionado, hay formas de enfriar tu cuerpo:

- Pon un paño frío y mojado en tu cuello, muñecas o frente.
- Date una ducha o baño con agua fresca si puedes.
- Usa ropa ligera y suelta, y quédate en la sombra cuando estés afuera.
- Cierra cortinas o persianas durante el día para que no entre el calor.
- Si puedes, quédate en el piso más bajo del edificio.
- Ten cuidado con el uso de abanicos. Cuando hace mucho calor, el abanico puede hacerte sentir más calor.

Pero si pones un envase con agua fría en frente del abanico, el aire puede sentirse más fresco.

Puedes sentarte frente a un abanico con agua fría para refrescarte.

Lugares que pueden ayudar

Si necesitas ayuda durante una emergencia de calor, estos lugares pueden tener información que te pueda ayudar:

- Centros de Vida Independiente: Estos centros ayudan a personas con discapacidad a vivir en la comunidad independientemente. Pueden ayudarte a encontrar recursos o hacer un plan.
- 211: Puedes llamar al 211 en muchos lugares para pedir información sobre centros de enfriamiento, comida, agua, vivienda y otros servicios.
- Departamentos de salud o servicios de la ciudad (a veces 311): Comparten

información sobre alertas de calor y centros de enfriamiento.

- Organizaciones de derechos de discapacidad: Pueden ayudarte si un asilo, hogar comunitario u otro lugar te pone en riesgo por el calor.
- Consejos Estatales sobre Discapacidades del Desarrollo: Trabajan para mejorar servicios y apoyos para personas con discapacidad intelectual o del desarrollo. Pueden ayudarte a conectarte con recursos o defensoría.
- Agencias Estatales sobre Discapacidades del Desarrollo: Pueden ayudarte a conectarte con apoyos, servicios y recursos de emergencias.
- Línea Directa de Discapacidad y Desastres: Puedes llamar al (800) 626-4959 para recibir ayuda en desastres o emergencias del clima. La línea conecta a personas con discapacidad con información, recursos y apoyo.