



CHILL'D OUT

Use este cuestionario con sus pacientes para evaluar los factores de riesgo de daño a la salud por el calor y la mala calidad del aire. Después, cree un plan de acción contra el calor con su paciente. Si tiene una cantidad limitada de tiempo, haga las preguntas en negrita.

- Enfriamiento**
 - **¿Tiene el paciente aire acondicionado que funcione en su casa?**
 - ¿Puede revisar y controlar la temperatura interior en donde vive?
 - ¿Tiene un ventilador eléctrico?
 - ¿Sabe cómo encontrar un centro para refrescarse, de ser necesario?

- Vivienda**
 - **¿Tiene su paciente vivienda estable?**
 - ¿Vive en uno de los pisos más altos de un edificio donde podría exponerse a más calor?
 - ¿Se expone regularmente a contaminantes del aire interior, como humo de segunda mano o moho?
 - ¿Tiene un purificador de aire portátil o filtro en su sistema de calefacción, ventilación y aire acondicionado?

- Aislamiento y movilidad**
 - **¿Tiene su paciente algún vecino, amigo o familiar que pueda chequear cómo está en los días de calor?**
 - ¿Tiene algún problema de movilidad que pueda limitar su capacidad para refrescarse en su casa u otro lugar?

- Electricidad**
 - **Si el calor provoca un apagón, ¿tiene su paciente un plan para los medicamentos que deben refrigerarse o los dispositivos médicos eléctricos?**

- Información**
 - **¿Revisa su paciente el pronóstico del tiempo diario, u hora por hora, para saber cuál será el momento más caliente del día? ¿Puede acceder la herramienta de *HeatRisk*?**
 - ¿De dónde obtiene su paciente información sobre cómo proteger su salud contra el calor? ¿Qué medidas toma para hacerlo?

- Medicamentos**
 - **¿Toma su paciente medicamentos que aumentan el riesgo por exposición al calor?**

- Aire libre**
 - **¿Cuánto tiempo pasa su paciente al aire libre durante los días de calor, sea por trabajo, deporte o recreación?**
 - ¿Se expone a la contaminación del aire exterior en su casa, su trabajo u otro lugar, por ejemplo, en una autopista muy transitada, un sitio de construcción, un establecimiento industrial o el humo de incendios forestales frecuentes?
 - ¿Tiene alergia al pasto, las malezas o el polen de los árboles?

