

Consejos Para El Calor Extremo

Durante los periodos de calor extremo, las personas deben tomar precauciones para prevenir enfermedades relacionadas con el calor. Manténgase fresco, hidratado e informado.



Manténgase hidratado

- Beba suficientes líquidos, especialmente agua, durante todo el día
- No espere hasta tener sed para beber líquidos (excepto si el médico le indica que debe reducir el consumo de líquidos)
- Evite el consumo de alcohol
- Evite bebidas con alto contenido de azúcar y cafeína
- Evite bebidas muy frías; estas pueden causar calambres en el estómago



Manténgase fresco

- Vaya a lugares con aire acondicionado (como centros comerciales o bibliotecas) si hace calor en su casa
- No use ventiladores eléctricos para refrescarse cuando la temperatura alcanza 90 grados o más; ventilar aire hacia su cuerpo que tenga una temperatura más alta que la temperatura de su cuerpo puede incrementar el estrés por calor
- Use ropa holgada y de colores claros
- Evite hacer ejercicio en el exterior durante las horas más calurosas del día (generalmente entre las 10:00 a.m. y las 5:00 p.m.)
- Dese un baño o ducha

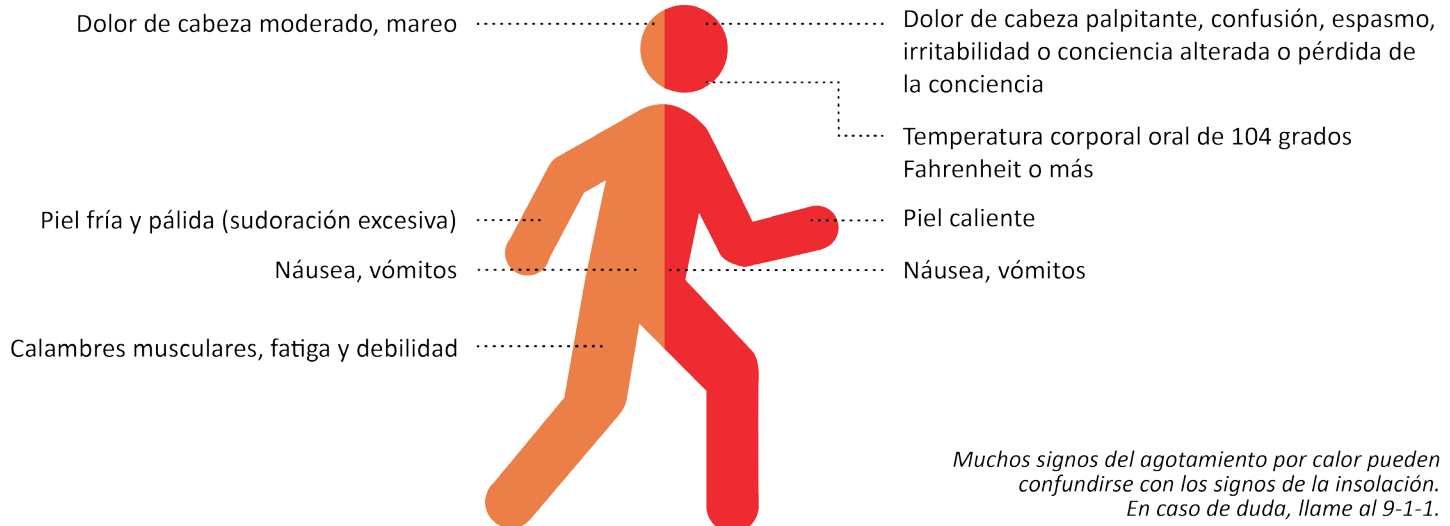


Manténgase informado

- Escuche a diario las noticias locales para conocer el pronóstico del tiempo y ajuste las actividades según sea necesario para mantenerse seguro cuando haga calor
- Conozca los síntomas de enfermedades relacionadas con el calor; prepárese para tomar medidas de seguridad y de primeros auxilios
- Obtenga información de salud y de seguridad de su departamento local de salud pública

Signos de agotamiento por calor

Signos de insolación



Qué debe hacer

Vaya a un lugar más fresco
Deje de hacer todas las actividades,
refrésquese con agua helada o fría y recuéstese
Beba agua fresca o bebidas deportivas
Si los síntomas duran más de 1 hora, llame al 9-1-1

Llame inmediatamente al 9-1-1

Lleve a la persona afectada a la sombra o a un lugar fresco
Refresque a la persona afectada con inmersión en agua fresca o colocando paquetes de hielo en las zonas del cuello y de la ingle

Si tiene que estar fuera en el calor:

- Evite hacer ejercicio en el exterior durante las horas más calurosas del día (generalmente entre las 10:00 a.m. y las 5:00 p.m.)
- Evite el ejercicio extenuante
- Si tiene que hacer ejercicio, hágalo a un ritmo moderado
- Ingiera una cantidad abundante de líquidos
- Descanse con frecuencia a la sombra o en un lugar con aire acondicionado

Ayude a otros a permanecer seguros en el calor extremo:

- No deje a niños ni mascotas en un automóvil, incluso si la ventana se deja un poco abierta y el vehículo está estacionado bajo la sombra.
- Revise los signos y síntomas de enfermedades relacionadas con el calor en infantes, niños y personas mayores.
- Motive a amigos y familiares a estar pendientes de familiares y vecinos que pudieran correr más riesgo, especialmente aquellos que viven solos, para asegurarse de que permanezcan frescos e hidratados.
- Vigile a personas con problemas médicos que pudieran ponerlos más en riesgo ante los efectos negativos del calor extremo. Algunos problemas de salud crónicos como la diabetes o los trastornos renales pueden empeorar debido a la exposición al calor.

¿Necesita más información?

Visite nuestro sitio web:

Planeación para eventos de calor extremo - www.health.mn.gov/heatplanning
Datos del calor extremo en Minnesota - www.health.mn.gov/heatdata

Comuníquese directamente con nosotros:

Correo electrónico - health.climatechange@state.mn.us
Teléfono - 651-201-4991

Última actualización: October 2016