



## Consejos Para Evitar Enfermedades a Causa del Calor

La mejor defensa es la prevención.

- Beba más líquidos (sin alcohol), independientemente de su nivel de actividad. No espere a tener sed para tomar agua. Advertencia: Si su médico le limita en general la cantidad de líquido que puede beber o le ha recetado pastillas diuréticas, pregúntele cuánta agua puede tomar durante los días de calor.
- No beba líquidos que contengan cafeína, alcohol o grandes cantidades de azúcar: éstos le hacen perder más líquido corporal. Evite las bebidas muy frías porque pueden causar dolor estomacal.
- Permanezca dentro de su casa y, si es posible, en un lugar con aire acondicionado. Si su casa no lo tiene, vaya a un centro comercial o a la biblioteca pública –incluso unas pocas horas en un ambiente con aire acondicionado puede ayudarle a mantenerse más fresco cuando vuelva al calor.
- Los abanicos eléctricos pueden proporcionar comodidad, pero cuando la temperatura llega casi a los 100° F, los abanicos no van a evitar las enfermedades relacionadas con el calor. Tomar un baño frío o trasladarse a un lugar con aire acondicionado o fresco es una forma mucho mejor de refrescarse.
- Use ropa ligera y de colores claros.
- NUNCA deje a una persona o a su mascota en un vehículo estacionado y cerrado.
- Aun cuando una persona puede sufrir en cualquier momento enfermedades relacionadas con el calor, algunas personas corren mayor riesgo que otras. Vigile constantemente:
  - A los bebés y los niños de hasta 4 años de edad.
  - A las personas de 65 años o más.
  - A las personas con enfermedades mentales.
  - A las personas con problemas físicos, en especial aquellas con enfermedades del corazón o presión arterial alta.
- Visite a los adultos en mayor riesgo al menos dos veces al día y observe cuidadosamente si presentan síntomas de agotamiento por el calor o de insolación. Los bebés y los niños pequeños necesitan que se les observe con más frecuencia.

Si usted debe exponerse al calor:

- Trate de salir antes del medio día o al atardecer.
- Disminuya la actividad física. Si debe hacerla, beba cada hora de dos a cuatro vasos de líquido frío sin alcohol. Las bebidas deportivas pueden reponer la sal y los minerales que usted pierde al sudar. Advertencia: Si está en régimen con poca sal, consulte con su médico antes de ingerir estos tipos de refrescos.
- Trate de descansar a menudo en lugares con sombra.
- Protéjase del sol llevando puesto un sombrero de ala ancha (que también le mantiene más fresco), anteojos de sol y aplíquese protector solar de Factor 15 (el FPS 15 aumenta hasta 15 veces la protección natural) o mayor (los productos más eficaces indican “amplio espectro” o “protección UVA/UVB” en sus etiquetas).

Departamento de Salud Pública del Condado de Imperial  
935 Broadway, El Centro, CA 92243  
Tel: (760) 482-4438 Fax: (760) 352-9933