

AGOTAMIENTO POR CALOR

Sudor copioso
Debilidad

Piel fría, pálida, húmeda y pegajosa
Pulso rápido o débil
Náuseas o vómitos
Mareos o desmayos

RECUERDE LOS SIGNOS DE ADVERTENCIA

Busque atención médica **inmediata**, si usted o alguien que conoce tiene síntomas de enfermedad por calor. Los signos de advertencia pueden variar pero incluyen los siguientes:

Alta temperatura corporal
(más de 103°F)*

Piel caliente, enrojecida,
seca o húmeda

Pulso rápido y fuerte

Posible pérdida del conocimiento

GOLPE DE CALOR

*104°F medida con termómetro rectal, es más precisa

¡HACE CALOR AFUERA!

Las temperaturas extremadamente calientes pueden causar enfermedades y hasta la muerte.

MANTÉNGASE FRESCO.

Permanezca en edificios con aire acondicionado tanto como sea posible y evite la exposición directa al sol.

MANTÉNGASE HIDRATADO.

Beba suficiente agua y no espere a tener sed para tomar agua.

MANTÉNGASE INFORMADO.

Infórmese sobre el clima local para que pueda planear actividades seguras si hace calor afuera.

¡ENTÉRESE SI HARÁ CALOR!

Consulte las noticias locales para enterarse de alertas de calor extremo y consejos de seguridad.

www.cdc.gov/nceh/extremeheat

¡HACE CALOR AFUERA!

MANTÉNGASE FRESCO.

MANTÉNGASE HIDRATADO.

MANTÉNGASE INFORMADO.



Centers for Disease
Control and Prevention
National Center for
Environmental Health

Esté pendiente de las **personas mayores**, o de 65 años de edad o más, para asegurarse de que están bien, y se mantienen frescos, hidratados e informados.

Las personas con una afección crónica tienen menos probabilidad de sentir y reaccionar a los cambios de temperatura. Además, pueden estar tomando medicamentos que pueden empeorar el efecto del calor extremo.

En épocas de calor extremo, esté pendiente de amigos, familiares y vecinos que pueden estar a riesgo, visitándoles o llamándoles dos veces al día. Recomiéndeles que:

- Estén pendientes de algún amigo vecino y pidan a alguien que haga lo mismo por ellos.
- Eviten usar la estufa o el horno para cocinar.
- Usen ropa ligera, de color claro y que no apriete.

PARA MÁS INFORMACIÓN:

www.cdc.gov/nceh/extremeheat

¿QUIÉNES NECESITAN ATENCIÓN ESPECIAL?

Las personas de edad avanzada, las que tienen afecciones crónicas, las que no tienen hogar o son pobres, los trabajadores al aire libre y los deportistas tienen un mayor riesgo de sufrir enfermedades por calor.



La mayoría de las ciudades cuentan con centros para refrescarse u otros refugios con aire acondicionado para las **personas pobres o sin hogar** durante épocas de calor extremo.

Nunca deje a **bebés o niños** en un auto estacionado.

Tampoco deje a las **mascotas** en los autos estacionados ya que también pueden sufrir de enfermedades por calor.



Los deportistas y las personas que hacen ejercicio en condiciones de calor extremo tienen más probabilidad de deshidratarse y enfermarse por el calor.

- Limite las actividades al aire libre, especialmente durante el mediodía cuando hace más calor.
- Programe los ejercicios y las prácticas temprano o más tarde en el día para evitar el calor del mediodía.
- Controle el ritmo de la actividad. Empiece despacio y aumente la intensidad poco a poco.
- Beba de dos a cuatro vasos de agua cada hora mientras está haciendo ejercicio. Los calambres musculares pueden ser una señal temprana de enfermedad por calor.

Las personas que trabajan al aire libre tienen más probabilidad de deshidratarse y de enfermarse por calor.

- Beba de dos a cuatro vasos de agua cada hora mientras está trabajando. No espere a tener sed para beber agua.
- Evite las bebidas alcohólicas o con mucho azúcar.
- Aplíquese filtro solar y reaplíquelo según las instrucciones del envase.
- Pregunte si puede realizar sus labores más temprano o más tarde en el día para evitar el calor del mediodía.

PARE
toda actividad y
diríjase a un sitio
fresco si se siente
débil o mareado.