

## Conozca las señales y las formas de tratar las enfermedades relacionadas con el calor

### CALAMBRES POR EL CALOR

- **Señales:** Dolores musculares o espasmos en el estómago, brazos o piernas
- **Acciones:** Vaya a un lugar más fresco. Remueva el exceso de ropa. Tome traguitos de bebidas deportivas frescas que contengan sal y azúcar. Obtenga ayuda médica si los calambres duran más de una hora.

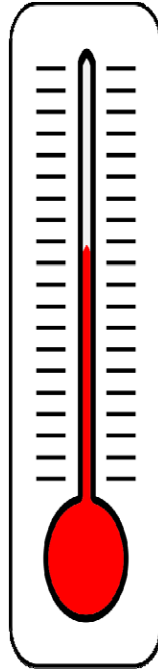
### AGOTAMIENTO POR CALOR:

- **Señales:** Sudor intenso, palidez, calambres musculares, cansancio, debilidad, mareos, dolor de cabeza, náuseas o vómitos, o desmayos.
- **Acciones:** Vaya a un lugar con aire acondicionado y acuéstese. Retire o afloje su ropa. Tome un baño fresco. Tome traguitos de bebidas deportivas frescas que contengan sal y azúcar. Obtenga ayuda médica si los síntomas empeoran o duran más de una hora.

### INSOLACIÓN

- **Señales:** Temperatura de cuerpo alta (más de 103 grados) tomada por vía oral. Piel seca, enrojecida, caliente, sin sudor. Pulso fuerte y rápido. Mareos. Confusión. Inconsciencia.
- **Acciones:** Llame al 9-1-1 o lleve a la persona al hospital inmediatamente. Enfríese con cualquier método disponible hasta que llegue la ayuda médica.

**¡NUNCA DEJE A NIÑOS O MASCOTAS EN EL AUTO!**



**120°**

En sólo 30 minutos, el interior del auto puede subir de 85° a un ardiente 120°.

**102°**

En un día de 85°, sólo toma diez minutos para que el interior de su auto llegue a 102°.

**90°**

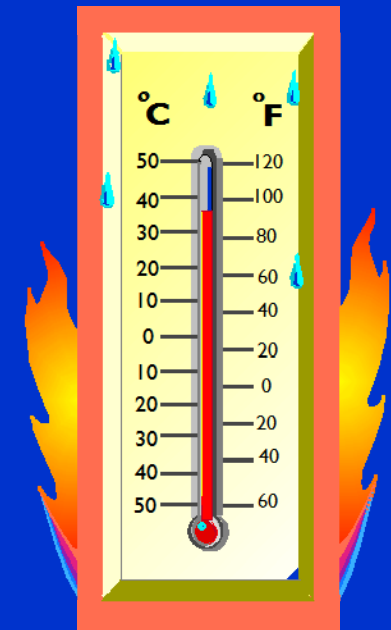
¡Aun cuando la temperatura esta solamente 70° afuera, el interior de su auto puede ser hasta 20° más calientes!

Para obtener una lista de las zonas para refrescarse que están cerca de usted o para obtener más información, marque 2-1-1.



# Ganele al Calor

*Una Guía para Mantenerse a Salvo Cuando el Calor Extremo Amenaza 2018*



**Prepárese Ahora, Manténgase a Salvo Durante el Calor, y Reconozca y Responda a las Enfermedades Causadas por el Calor.**



# CÓMO PERMANECER A SALVO CUANDO EL CALOR EXTREMO AMENAZA

## ¿Qué?

El calor extremo o las ondas de calor ocurren cuando la temperatura alcanza niveles extremadamente altas o cuando la combinación de el calor y la humedad hace que el aire se vuelva sofocante.

## ¿Quién?

Más hombres que mujeres se ven afectados



Niños



Adultos Mayores



Trabajadores Externos

## ¿Donde?



En casas con poco o ninguna clase de aire acondicionado



En Obras de Construcción



Autos

Durante el calor extremo la temperatura en su auto podría ser mortal!

## Mascotas:

Mantenga a sus mascotas a salvo durante el calor.

- Nunca deje a sus mascotas en el auto estacionado
- Limite el ejercicio durante los días calurosos
- Mantengalos en la sombra y deles agua



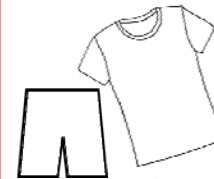
## Cómo Evitar:



Manténgase hidratado con agua y evite las bebidas azucaradas.



Manténgase fresco en un área con aire acondicionado.



Use ropa liviana, de color claro y suelta.

## Dónde ir a refrescarse :

- ♦ Bibliotecas
- ♦ Centros Comerciales
- ♦ Centros Comunitarios
- ♦ Albercas o Piscinas Comunitarias



Para mas información o recursos, llame al 2-1-1.

