

El calor extremo es mortal

Protéjase y proteja a sus seres queridos y a sus vecinos.

Actúe



Manténgase hidratado

- **Beba un vaso de agua cada hora**, aunque no tenga sed.
- **Evite** las bebidas azucaradas, con cafeína y alcohólicas.
- **Revise el color de su orina**: amarillo oscuro significa que necesita beber más agua.



Manténgase fresco

- **Pase tiempo en lugares con aire acondicionado.**
- **Si hace demasiado calor en su hogar**, vaya a un centro comercial, una biblioteca o un centro de enfriamiento.
- **Permanecer en la sombra** al aire libre puede ser más fresco que quedarse en una casa sin aire acondicionado.
- **Tómese duchas o baños con agua fresca.**



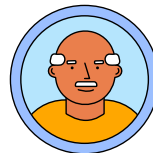
Manténgase en contacto

- El calor puede ser más peligroso si está embarazada, tiene algún problema de salud o toma medicamentos. **Hable con su médico** sobre cómo mantenerse seguro.
- **Regístrese** para recibir alertas locales de emergencia gratuitas.
- **Comuníquese con sus seres queridos y vecinos.** Recuérdeles que se mantengan hidratados y frescos.

Sepa quiénes corren riesgo

El calor extremo es peligroso para cualquier persona, pero **algunas personas corren un mayor riesgo** de enfermarse, entre ellas:

- **Adultos mayores**
- **Bebés y niños pequeños**
- **Mujeres embarazadas**
- **Personas con enfermedades crónicas o que toman medicamentos**
- **Personas con discapacidad**
- **Personas que consumen drogas o alcohol**
- **Deportistas y trabajadores al aire libre**
- **Personas sin aire acondicionado, sin hogar o que viven solas**

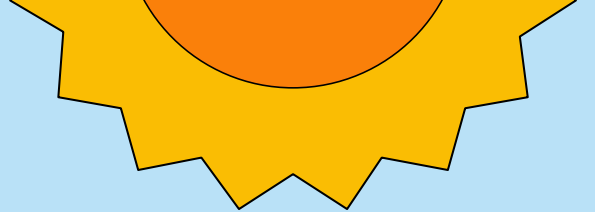


**Cruz Roja
Americana**



Obtenga más información sobre cómo mantenerse seguro durante el calor extremo.

CruzRojaAmericana.org/CuidadoConElCalor



Actúe de inmediato si nota síntomas de enfermedad por calor

La enfermedad por calor ocurre cuando su cuerpo no puede enfriarse adecuadamente.

Calambres por calor



Síntomas

- Sudoración intensa
- Dolor muscular
- Calambres



Actúe

- **Deténgase, descanse** en un lugar fresco y **beba sorbos de agua lentamente.**
- **No** beba si se siente enfermo.
- **Busque ayuda médica** si los calambres duran más de una hora o si tiene problemas cardíacos.

Golpe de calor



Síntomas

- Temperatura corporal elevada
- Latidos rápidos
- Confusión
- Dolor de cabeza
- Mareos
- Desmayos
- Náuseas o vómitos



Actúe

- **Llame al 911.**
- Trasládese a un **lugar fresco.**
- **Quítese** la ropa innecesaria.
- Enfríese con **paños húmedos** o **báñese con agua fresca.**
- **No** beba nada.

Agotamiento debido al calor



Síntomas

- Sudoración intensa
- Sensación de debilidad
- Piel fría y húmeda
- Calambres musculares
- Mareos
- Desmayos
- Náuseas o vómitos



Actúe

- **Deténgase, descanse** en un lugar fresco y **beba sorbos de agua lentamente.**
- **No** beba si se siente enfermo.
- **Aflójese la ropa.**
- Coloque un **pañó húmedo y frío** sobre su cuerpo.
- **Busque ayuda médica** si está vomitando o los síntomas empeoran.



**Cruz Roja
Americana**



Obtenga más información sobre cómo mantenerse seguro durante el calor extremo.

CruzRojaAmericana.org/CuidadoConElCalor