

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 20 minutos**, 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 fría.**



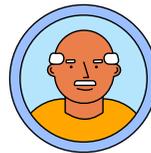
Manténgase en contacto

- **Hable con su médico** sobre cómo mantenerse seguro. El calor puede ser más peligroso si está embarazada, tiene algún problema de salud o toma medicamentos.
- **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**

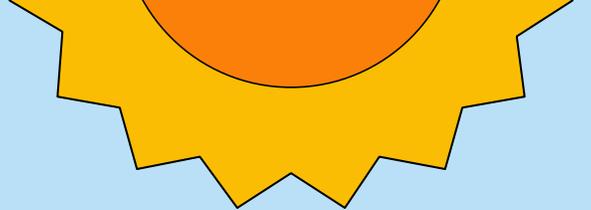


**Cruz Roja
Americana**



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

CruzRojaAmericana.org/cuidado-con-el-calor



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

- **Deje lo que esté haciendo**, descanse en un lugar fresco y beba un vaso de agua, o una bebida deportiva, cada 20 minutos.
- Si se siente mal del estómago, **deje de beber**.
- **Busque atención médica** si los calambres persisten más de dos horas o si tiene una afección cardíaca.

Golpe de calor

⚠ Síntomas

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

✓ Actúe

- **Llame al 911** de inmediato.
- Traslade a la persona a un **lugar más fresco** y **quítele** la ropa innecesaria.
- Enfríela con **paños húmedos** o con un **baño con agua fría**.
- **Si es posible**, haga que tome pequeños sorbos de una bebida deportiva o agua.

Agotamiento debido al calor

⚠ Síntomas

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

✓ Actúe

- **Deje lo que esté haciendo**, descanse en un lugar fresco y beba un vaso de agua, o una bebida deportiva, cada 20 minutos.
- **Aflójese la ropa** y coloque un paño húmedo y frío sobre su cuerpo.
- **Busque atención médica** si vomita, no se siente mejor en una hora o si tiene problemas cardíacos o renales.



**Cruz Roja
Americana**



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

CruzRojaAmericana.org/cuidado-con-el-calor