

Protección contra el calor del verano

¿Por qué debería preocuparme por el calor?

El calor del verano puede ser grave, incluso mortal, si su cuerpo no puede enfriarse lo suficientemente rápido debido al aumento de las temperaturas.



¿Cómo puedo evitar enfermarme por el calor?

Manténgase fresco:

- Quédese en un lugar con aire acondicionado tanto como sea posible
- Tome un baño o una ducha fresca
- Programe actividades al aire libre por la mañana o por la noche
- Use ropa ligera y holgada
- Use protector solar FPS 15 o más y vuelva a aplicarlo regularmente
- Nunca deje personas o mascotas en el coche

Manténgase hidratado:

- Beba muchos líquidos, incluso si no siente sed
- Evite bebidas muy azucaradas o alcohólicas

Manténgase informado:

- Esté al tanto las actualizaciones de noticias locales sobre alertas de calor extremo
- Conozca los signos de las enfermedades relacionadas con el calor
- Cuide a los más vulnerables al calor

¿Quiénes son los más vulnerables al calor extremo?

- Bebés y niños pequeños
- Adultos mayores de 65 años
- Personas con sobrepeso
- Las personas que se esfuerzan demasiado durante el trabajo o el ejercicio, están enfermas, tienen problemas de salud o toman ciertos medicamentos

Para obtener más información: Visite la [página web de los CDC sobre el calor extremo](https://www.cdc.gov/heat/index.html).



Puede encontrar éste y otros oportunos consejos y eventos de salud pública en la página Facebook del Blue Ridge Health District (BRHD). ¡Márquenos "Me Gusta!"

Síguenos en Facebook

