

Cuando no puedes soportar el calor



¿Porque el calor se convierte en un problema de salud?

El calor del verano puede ser grave — e incluso mortal — si su cuerpo no puede compensar el calor ni enfriarse adecuadamente.

Si soy joven, debo preocuparme?

Cualquier persona puede enfermarse por calor intenso, pero algunas personas corren mas riesgo:

- Los bebés y niños pequeños
- Adultos mayores de 65
- Las personas con problemas de salud o que están tomando medicamentos
- Las personas que tienen sobrepeso

¿Como puedo evitar enfermarme por las altas temperaturas?



- Manténgase en el interior, y si no hay aire acondicionado, vaya a un lugar publico.
- Beba mucha agua. Llame a su doctor si tiene limitaciones para ingerir líquidos por algún problema medico.
- Evite las bebidas azucaradas y el alcohol.
- Use ropa suelta y ligera.
- Tome un baño o duchas frías.
- Limite el ejercicio al aire libre muy temprano durante la mañana o al anochecer; beba 2-4 vasos de agua o bebidas deportivas cada hora.
- Si tiene que estar en el exterior, use un sombrero de ala ancha y descanse bajo la sombra.
- **Nunca** deje a una persona o mascota dentro del auto.

Para mas información, visite:

<http://emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat/es/about.asp>

Health Whys

Un mensaje de salud publica de

Thomas
Jefferson
HEALTH DISTRICT

Serving: Albemarle Charlottesville
Fluvanna Greene Louisa Nelson

www.vdh.virginia.gov/LHD/ThomasJefferson