

Cuídese cuando hace **calor**

Consejos para permanecer fresco

- Beba más agua de lo acostumbrado, no espere hasta tener sed.
- Evite el alcohol y las bebidas azucaradas.
- Báñese o dúchese con agua fría.
- Use un ventilador para crear la ventilación cruzada.
- Use ropa ligera y holgada.
- Evite usar la estufa u horno.



Para obtener más información visite www.cdc.gov/extremeheat

Agotamiento por el calor

Enfermedad leve por el calor.
Síntomas:

- Pulso rápido y respiración superficial
- Sudoración intensa
- Debilidad extrema
- Mareos
- Nausea, vómito

Qué hacer:

- Quítese la ropa en exceso.
- Descanse en un área fresca.
- Beba bastante agua.
- Báñese, dúchese o dese un baño de esponja con agua fría.

Insolación

El cuerpo no puede controlar la temperatura, puede dar como resultado la muerte o discapacidad. Síntomas:

- Temperatura de 103° F (39.4° C) o más
- Confusión
- Pulso rápido
- Pérdida de la coordinación
- Piel caliente y seca o sudoración profusa
- Dolor de cabeza punzante
- Ataques, coma

Qué hacer por alguien que tiene insolación:

- Llame al 911.
- Muévale a un área fresca y con sombra.
- Ofrézcale agua.
- Ofrézcale un baño, ducha o baño de esponja con agua fría.

