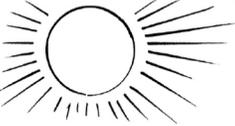
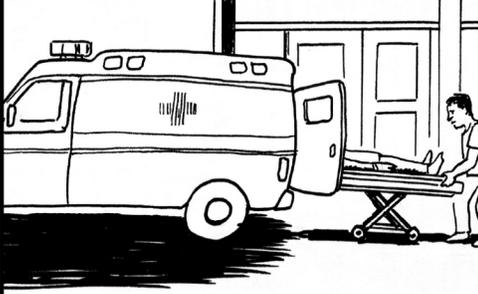


# MANTENERSE SEGURO EN EL CALOR

En los días calurosos, en el Condado de Multnomah, muchas personas tienen graves problemas de salud.



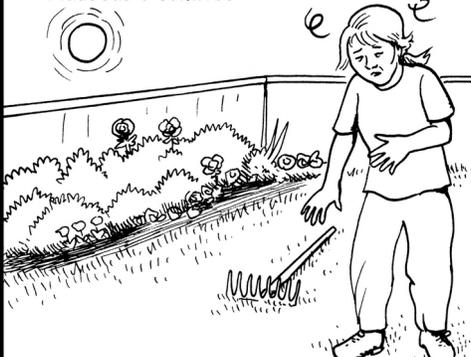
EMERGENCY ROOM



**ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL CALOR**

Si la temperatura de una persona no se puede bajar con la rapidez suficiente, puede sufrir agotamiento por calor. Puede sentir:

- Calambres musculares
- Mareos o debilidad
- Dolor de cabeza
- Náuseas o vómitos



Si usted presenta estos síntomas, vaya a un lugar más fresco, descanse con los pies en alto y beba agua.



La insolación es muy grave y puede ser fatal a menos que reciba tratamiento de inmediato. Esté atento para detectar:

- Temperatura extremadamente alta
- Piel enrojecida, caliente y seca
- Frecuencia cardíaca rápida.
- Confusión mental y pérdida de la consciencia



Si alguien presenta los síntomas de insolación, **llame al 9-1-1!** Traslade a la persona a un lugar más fresco de inmediato.



Quando hace calor, algunas personas corren un riesgo mayor de sufrir problemas cardíacos, un derrame cerebral e insuficiencia renal ¡Estos son los problemas de salud más frecuentes en los días calurosos!

Quando tiene uno más de 65 años, es más difícil adaptarse al calor.

Trabajar al aire libre me expone al riesgo.



Algunos problemas de salud hacen que a su cuerpo le resulte más difícil refrescarse.

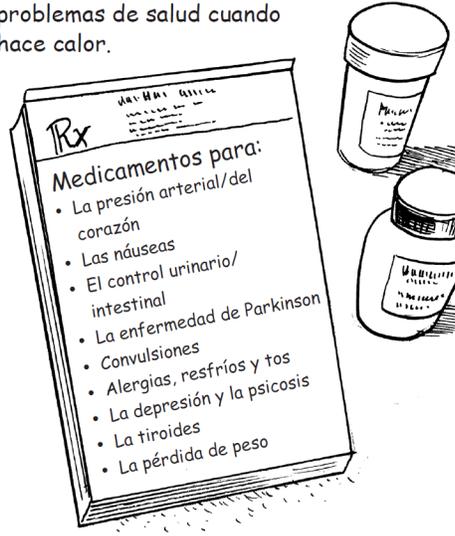
Tengo diabetes, por eso llevo un control de los niveles de mi glucosa de la sangre en los días calurosos.



Algunos medicamentos pueden hacer que usted sea más susceptible a tener problemas de salud cuando hace calor.

**Rx Medicamentos para:**

- La presión arterial/del corazón
- Las náuseas
- El control urinario/intestinal
- La enfermedad de Parkinson
- Convulsiones
- Alergias, resfrios y tos
- La depresión y la psicosis
- La tiroides
- La pérdida de peso



Hable con su médico o proveedor de atención médica acerca de si sus medicamentos o sus problemas de salud lo exponen a un mayor riesgo cuando hace calor.

Este medicamento puede hacer que a su cuerpo le cueste más trabajo mantenerse hidratado y con una temperatura saludable.

Está bien. Intentaré mantenerme fresco y beber más agua



### MANTENERSE SEGUERO EN EL CALOR

Asegúrese de que sus familiares y vecinos que puedan ser más vulnerables al calor se encuentren bien.



Los niños también pueden sufrir agotamiento por calor porque son tan activos y olvidan beber agua.



En los días calurosos, mantenga a los niños fuera del sol directo durante las horas más calurosas del día.



¡En la sombra está bien!



NUNCA deje bebés, niños pequeños ni mascotas en un auto estacionado, aunque el vidrio de la ventana esté abajo. ¡Ni siquiera por un minuto! ¡Los autos se pueden calentar a un nivel muy peligroso en segundos!



Las personas que trabajan al aire libre deben tomar descansos frecuentes para refrescarse.



### QUÉ HACER PARA REFRESCARSE

Es importante beber agua y otros líquidos con frecuencia. No espere a tener sed.



Coma alimentos que contengan mucha agua.



Juegue en fuentes y con aspersores, vaya a la piscina y quédese en la sombra.



En los días calurosos, trate de ir a algún lugar donde haya aire acondicionado.



[www.multco.us/hot](http://www.multco.us/hot)

Cortesía de Salud Pública - Condado de Seattle y King. Se hizo posible con la financiación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), la División de Preparación y Respuesta de la Oficina de Salud Pública y el Departamento de Ciencias Ambientales y de Salud Ocupacional de la UW.