

# Cuídese cuando haga calor

## Consejos para permanecer fresco

- Beba agua. Evite el alcohol y las bebidas azucaradas
- Coma refrigerios salados para reemplazar la sal que pierde con el sudor
- Báñese o dúchese con agua fresca
- Use un ventilador para crear ventilación cruzada
- Use ropa suelta de colores claros
- Evite usar la estufa u horno
- Reserve las actividades al aire libre para la mañana o la noche, cuando sea posible

## Agotamiento por calor | Malestar leve por el calor

### Síntomas:

- Pulso acelerado
- Respiración superficial
- Sudoración intensa
- Debilidad o calambres musculares
- Mareos o sensación de desmayo
- Náuseas y vómitos

### Qué hacer:

- Quítese la ropa extra
- Descanse en un lugar fresco
- Beba agua. Coma refrigerios salados
- Ofrezca un baño, ducha o paño mojado con agua fresca — no fría —
- Busque atención médica si los síntomas duran más de 1 hora

## Insolación | Enfermedad mortal

### Síntomas:

- Confusión
- Pérdida de la coordinación
- Pulso acelerado
- Piel caliente, seca o muy sudorosa
- Dolor de cabeza intenso
- Convulsiones o coma

### Qué hacer:

- ¡Llame al 9-1-1 inmediatamente!
- Muévase a un lugar fresco
- Ofrezca traguitos de agua, solo si la persona está completamente consciente
- Ofrezca un baño, ducha o paño mojado con agua fresca — no fría —