

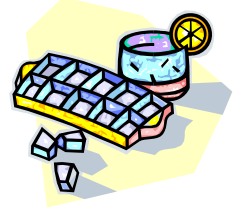


Consejos para prevenir las enfermedades relacionadas con el calor

La mejor defensa es la prevención.

He aquí algunos consejos para la prevención:

- Beba más líquidos (no alcohólicos), independientemente de cuánta actividad realice. No espere a tener sed para beber. **Advertencia:** Si su médico le limita en general la cantidad de líquido que puede beber o le ha recetado pastillas diuréticas, pregúntele cuánto debería beber durante los días de calor.
- No beba líquidos que contengan cafeína, alcohol o grandes cantidades de azúcar, pues en realidad le hacen perder más líquido corporal. Además, evite las bebidas muy frías porque pueden causar calambres estomacales.
- Permanezca adentro y, si es posible, en un lugar con aire acondicionado. Si su casa no tiene aire acondicionado, vaya a un centro comercial o a la biblioteca pública, pues incluso unas pocas horas en un ambiente con aire acondicionado pueden ayudar a su cuerpo a mantenerse más fresco cuando vuelva al calor.
- Los ventiladores eléctricos pueden proporcionar comodidad, pero cuando la temperatura llega casi a 100°F, los ventiladores no van a evitar que sobrevengan enfermedades relacionadas con el calor. Tomar una ducha o un baño con agua fría o trasladarse a un lugar con aire acondicionado es una forma mucho mejor de refrescarse.
- Use ropa ligera, holgada y de colores claros.
- **NUNCA** deje a nadie en un vehículo estacionado y cerrado.
- Aun cuando cualquier persona puede sufrir en cualquier momento de una enfermedad relacionada con el calor, algunas son más susceptibles que otras. Vigile constantemente:



- Bebés y niños pequeños
- Personas a partir de los 65 años de edad
- Personas con una enfermedad mental
- Quienes tienen una enfermedad física, en especial una enfermedad cardíaca o hipertensión arterial

- Visite a los adultos expuestos al riesgo de enfermarse al menos dos veces al día y observe cuidadosamente si presentan síntomas de agotamiento por calor o de insolación. Los bebés y los niños pequeños, por supuesto, deben ser observados con mayor frecuencia.

Si tiene que estar al aire libre en el calor:

- Limite sus actividades al aire libre por la mañana y al atardecer.
- Reduzca sus ejercicios. Si tiene que hacer ejercicios, tome de dos a cuatro vasos de líquidos fríos sin alcohol cada hora. Las bebidas deportivas pueden reponer las sales y los minerales que pierde al sudar. **Advertencia:** si usted mantiene una dieta baja en sal, hable con su médico antes de tomar bebidas deportivas. Recuerde también la advertencia del primer “consejo” de nuestra lista (arriba).
- Trate de descansar frecuentemente a la sombra.
- Protéjase del sol llevando puesto un sombrero de ala ancha (que también lo mantiene más fresco), anteojos de sol y aplíquese protector solar de Factor 15 o más alto (los productos más eficaces indican “amplio espectro” o “protección contra UVA/UVB” en sus etiquetas).



Source: Centers For Disease Control. <http://www.bt.cdc.gov/disasters/extremeheat/index.asp>

Departamento del Condado de Monterey