



# Tips for Preventing Heat-Related Illness

**The best defense is prevention.**

**Here are some prevention tips:**

- Drink more fluids (nonalcoholic), regardless of your activity level. Don't wait until you're thirsty to drink. Warning: If your doctor generally limits the amount of fluid you drink or has you on water pills, ask him how much you should drink while the weather is hot.
- Don't drink liquids that contain caffeine, alcohol, or large amounts of sugar—these actually cause you to lose more body fluid. Also, avoid very cold drinks, because they can cause stomach cramps.
- Stay indoors and, if at all possible, stay in an air-conditioned place. If your home does not have air conditioning, go to the shopping mall or public library—even a few hours spent in air conditioning can help your body stay cooler when you go back into the heat.
- Electric fans may provide comfort, but when the temperature is in the high 90s, fans will not prevent heat-related illness. Taking a cool shower or bath, or moving to an air-conditioned place is a much better way to cool off.
- Wear lightweight, light-colored, loose-fitting clothing.
- **NEVER** leave anyone in a closed, parked vehicle.
- Although any one at any time can suffer from heat-related illness, some people are at greater risk than others. Check regularly on:
  - Infants and young children
  - People aged 65 or older
  - People who have a mental illness
  - Those who are physically ill, especially with heart disease or high blood pressure
- Visit adults at risk at least twice a day and closely watch them for signs of heat exhaustion or heat stroke. Infants and young children, of course, need much more frequent watching.



## If you must be out in the heat:

- Limit your outdoor activity to morning and evening hours.
- Cut down on exercise. If you must exercise, drink two to four glasses of cool, nonalcoholic fluids each hour. A sports beverage can replace the salt and minerals you lose in sweat. Warning: If you are on a low-salt diet, talk with your doctor before drinking a sports beverage. Remember the warning in the first "tip" (above), too.
- Try to rest often in shady areas.
- Protect yourself from the sun by wearing a wide-brimmed hat (also keeps you cooler) and sunglasses and by putting on sunscreen of SPF 15 or higher (the most effective products say "broad spectrum" or "UVA/UVB protection" on their labels).



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



## Monterey County Health Department

Office of the Health Officer

# 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 cardiaca 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 Departamento de Salud del Condado de Monterey**  
Oficina del Oficial de Salud