

Cómo sobrevivir al calor extremo

**Cerrando
las persianas**

**Usando ropa de
algodón holgada**

**Refrescándonos
con toallas
mojadas**

**Tomando
mucho agua**

**Tomando los
medicamentos
tal como nos
los recetaron**

**No dejando
nunca a niños
ni mascotas en
el carro**
Eso puede matarlos

**Yendo a un
lugar más fresco**

**Planificando para
contar con ayuda**

Muchas muertes relacionadas con el calor ocurren en apartamentos recalentados.

Pídale a una persona vecina que se comunique con usted 2 veces por día

Busque atención médica si tiene un dolor de cabeza pulsante, mareos, náuseas o si siente confusión.



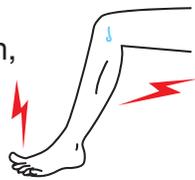
SIGNOS DE ALERTA DE UN GOLPE DE CALOR

Los golpes de calor son graves pero prevenibles.
Identifique los avisos tempranos para evitar efectos peligrosos.



Primeros signos

Aumento de transpiración, calambres musculares



Agotamiento por calor

Transpiración excesiva, sed, fatiga, disminución de la orina, dolor de cabeza, náuseas o vómitos, piel fría y húmeda, mareos o desmayos

Golpe de calor/GRAVEDAD

Dolor de cabeza pulsante; pulso fuerte y acelerado; piel caliente, enrojecida y seca (la piel puede estar húmeda); confusión y pérdida del conocimiento (desmayo)

LOS SIGNOS DE UN GOLPE DE CALOR PUEDEN VARIAR



Adultos mayores

Confusión y sopor más extremo



Personas frágiles y con enfermedades crónicas

La transpiración es menos eficaz como mecanismo de enfriamiento; los medicamentos y la enfermedad aumentan los riesgos



Personas sin vivienda

Más expuestas al calor y sin capacidad de protegerse



Personas con problemas de enfermedad mental o abuso de sustancias

Pueden tener dificultad para monitorear la situación y cuidarse