

# Cuando no puedes soportar el calor



## *¿Porque el calor se convierte en un problema de salud?*

El calor del verano puede ser grave — e incluso mortal — si su cuerpo no puede compensar el calor ni enfriarse adecuadamente.

## *Si soy joven, debo preocuparme?*

Cualquier persona puede enfermarse por calor intenso, pero algunas personas corren mas riesgo:

- Los bebés y niños pequeños
- Adultos mayores de 65
- Las personas con problemas de salud o que están tomando medicamentos
- Las personas que tienen sobrepeso

## *¿Como puedo evitar enfermarme por las altas temperaturas?*



- Manténgase en el interior, y si no hay aire acondicionado, vaya a un lugar publico.
  - Beba mucha agua. Llame a su doctor si tiene limitaciones para ingerir líquidos por algún problema medico.
  - Evite las bebidas azucaradas y el alcohol.
  - Use ropa suelta y ligera.
  - Tome un baño o duchas frías.
  - Limite el ejercicio al aire libre muy temprano durante la mañana o al anochecer; beba 2-4 vasos de agua o bebidas deportivas cada hora.
- Si tiene que estar en el exterior, use un sombrero de ala ancha y descanse bajo la sombra.
  - **Nunca** deje a una persona o mascota dentro del auto.

## *Para mas información, visite:*

<http://emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat/es/about.asp>

### *Health Whys*

Un mensaje de salud publica de

*Thomas*  
**Jefferson** Serving: Albemarle Charlottesville  
HEALTH DISTRICT Fluvanna Greene Louisa Nelson

[www.vdh.virginia.gov/LHD/ThomasJefferson](http://www.vdh.virginia.gov/LHD/ThomasJefferson)