

CALOR EXTREMO

El calor afecta a algunas personas más que a otras.

Las personas mayores de 65 años, las que tienen varias afecciones de salud, las que usan sustancias, las que toman ciertos medicamentos, las personas embarazadas y los niños pequeños deben tomar precauciones adicionales.



Síntomas de agotamiento por calor

- Erupciones cutáneas
- Sudoración abundante
- Mareos
- Náuseas o vómito
- Respiración rápida y ritmo cardíaco acelerado
- Dolor de cabeza
- Dificultad para concentrarse
- Calambres musculares
- Sed extrema
- Orina de color oscuro y menos orina de la normal

Si alguna persona muestra estos síntomas:

- Cámbiela de lugar a un espacio fresco.
- Dele abundante agua.
- Enfríele la piel con agua.

Síntomas de insolación (golpe de calor)

- Alta temperatura corporal
- Somnolencia o desmayo
- Confusión
- Disminución en la coordinación
- Piel muy caliente y enrojecida

Si alguna persona muestra estos síntomas:

Llame al 9-1-1

- Sumérjale todo el cuerpo o parte de él en agua fría.
- Qúitele la ropa y cúbrala con toallas mojadas.



La mejor manera de prevenir una enfermedad por calor es pasar tiempo en un **lugar fresco**.



Enfríese

- Vaya a algún lugar que tenga aire acondicionado, como una biblioteca, un centro comunitario, una cafetería o la casa de otra persona.
- Refrésquese con agua. Tome una ducha fría. Siéntese o sumerja sus pies y piernas en una tina con agua fresca. Póngase una camisa mojada. Póngase toallas húmedas sobre la piel.
- Nunca dependa de ventiladores como la única forma de refrescar su cuerpo durante el calor extremo. Los ventiladores no pueden disminuir su temperatura corporal ni prevenir enfermedades por calor.



Mantenga fresco el lugar

- Mantenga las cortinas y persianas cerradas durante el día.
- Si tiene aire acondicionado, cierre las ventanas para mantener al aire frío atrapado en el interior.
- Si no tiene aire acondicionado, abra las ventanas por la noche para que entre el aire fresco. Coloque ventiladores frente a las ventanas abiertas para forzar la entrada de aire fresco del exterior al interior de su casa.



Revise con frecuencia

- Observe cómo se siente usted y esté alerta para detectar síntomas de enfermedad por calor en las personas que le rodean.
- Monitoree la temperatura interior.
- Verifique al menos 2 veces al día cómo están las personas que están en riesgo de sufrir una enfermedad por calor.



Vístase con ropa apropiada para el calor

- Use ropa holgada, de colores claros y transpirable.



Hidrátese

- Tome abundante agua.
- Ofrezca agua con frecuencia a quienes están a su cargo.

Planee con anticipación Manténgase informado/a

- Revise el pronóstico meteorológico y la información más reciente sobre alertas de calor. Tome las cosas con calma durante las horas más calurosas del día.



Consulte más información sobre la enfermedad por calor, cómo prepararse para la temporada de calor y cómo conservar su salud en el calor: fraserhealth.ca/heatsafety

MAYO 2022

Durante los meses de verano, el calor y el humo de los incendios forestales pueden ser perjudiciales para la salud. Consulte más información sobre calidad del aire: fraserhealth.ca/health-topics-a-to-z/air-quality