



Recomendaciones Sobre Cómo Evitar Enfermedades relacionadas al calor

Manténgase fresco cuando hace calor y recuerdes los siguientes consejos:

Beba mucho líquido.

- Beba agua durante todo el día.
- Evite las bebidas con cafeína, como gaseosas o té, y el alcohol (pueden deshidratarlo).



Manténgase fresco afuera.

- Evite estar al aire libre durante las horas más calurosas del día (10 a. m. – 2 p. m.).
- Trate de descansar a la sombra y use protector solar, ropa liviana, sombreros y anteojos de sol para mantenerse fresco.

Manténgase fresco adentro.

- Use un ventilador con las ventanas abiertas o un aire acondicionado.
- Visite lugares como la biblioteca, centros comerciales, cines o centros para personas mayores que tengan aire acondicionado.



Cuide a otros.

- Controle a sus vecinos y conocidos con problemas médicos.
- Nunca deje a personas mayores, niños o mascotas solos en un automóvil.

Los síntomas de Enfermedades relacionadas al calor incluyen los siguientes:

- Sentirse cansado
- Pérdida del apetito
- Debilidad
- Mareo
- Náuseas (malestar estomacal)

Graves síntomas de Enfermedades relacionadas al calor incluyen los siguientes:

- Inconsciencia
- Latidos cardíacos rápidos
- Cefalea pulsatile
- La piel seca
- Dolor de pecho
- Irritabilidad
- Vómitos
- Diarrea
- Los calambres musculares
- Asombroso
- Dificultad para respirar
- Confusión mental

Si tiene alguno de estos síntomas, diríjase a un lugar fresco y beba algo. Usar un ventilador y colocar toallas húmedas sobre la piel también puede ayudar. Si comienza a sentirse peor, busque ayuda médica.

Para obtener ayuda cuando hace calor o para encontrar un lugar para refrescarse, llame a la línea de ayuda para el calor de la Corporación para el Envejecimiento de Filadelfia al 215-765-9040.