Manténgase Fresco y Prevenga Enfermedades Relacionadas con el Calor

El calor puede afectar a todo el mundo, incluso a personas saludables y activas. Cuando la temperatura sube a más de 90°F, su cuerpo pierde fácilmente la capacidad de enfriarse, lo que puede ocasionar agotamiento por calor o sobrecalentamiento.

Algunos simples pasos que lo ayudarán a mantenerse seguro y fresco este verano

Mantengáse hidratado:

- Beba muchos líquidos, aún cuando no tenga sed (al menos 64 oz diarias; alrededor de 8 oz por hora en calor extremo). Si hace actividades físicas o está al aire libre, beba más líquidos.
- Evite las bebidas con cafeína, azúcar o alcohol. Estas bebidas pueden causar que su cuerpo pierda más líquido.

Vístase ligero:

- Utilice ropa suelta, ligera y de colores claros para reducir la absorción de calor.

Utilice protector solar:

- Elija un protector solar de amplio espectro con FPS 30 o superior. Vuelva a aplicarlo cada 2 horas o después de nadar o sudar. Se recomienda usar una onza (o dos cucharadas) de protector solar para todo el cuerpo.

Manténgase fresco mientras esté adentro:

- Utilice el aire acondicionado siempre que sea posible. Si no tiene aire acondicionado, visite algún centro de climatización, una biblioteca o un centro comercial-incluso varias horas pueden ser de gran ayuda.

Evite las horas de calor intenso:

- Planifique sus actividades al aire libre para temprano en la mañana o por la noche.

Nunca deje personas o mascotas en automóviles estacionados

- Las altas temperaturas pueden volverse mortales en solo minutos, incluso con las ventanas entreabiertas.

Cuidados Especiales para Bebés y Niños Pequeños

Alimentación infantil:
- Los bebés pueden necesitar comer con más frecuencia para mantenerse hidratados. A los bebés menores de 6 a 12 meses no se les debe dar agua; la leche materna o la fórmula deben seguir siendo la fuente principal de hidratación.

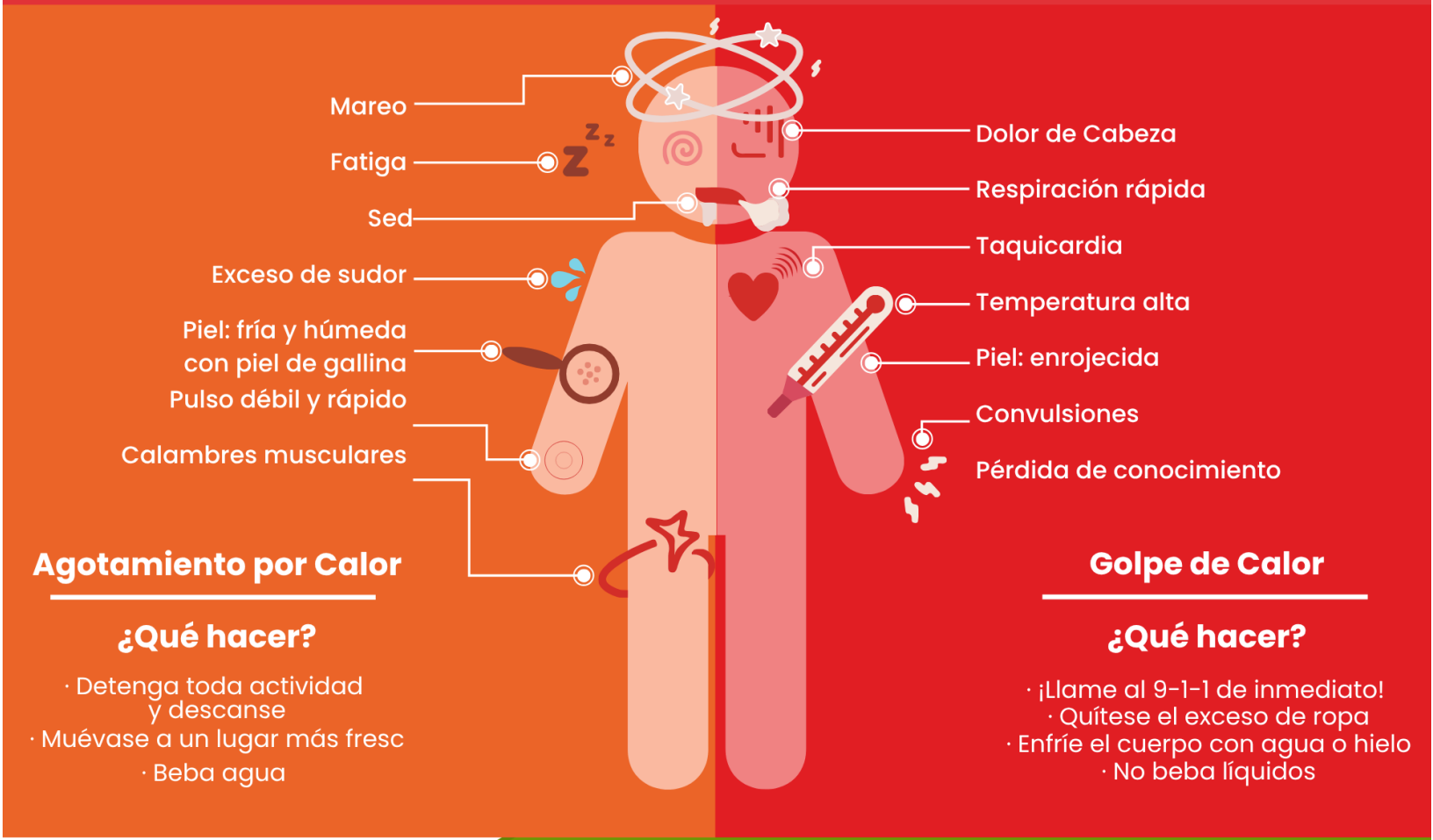
Cochecitos de bebés:
- Evite la luz solar directa y revise las superficies antes de usarlas—ya que pueden calentarse rápidamente. No cubra los cochecitos con mantas, pues retienen el calor; utilice un cochecito con capota con protección para rayos ultravioletas.

Vístalo ligero:
- Vista a su bebé con ropa ligera y suelta, póngale un sombrero y no olvide el protector solar.

Seguridad en los Asientos para Automóviles:
- Dentro del coche, la temperatura puede subir rápidamente, calentando también el asiento del bebé. Siempre revise que el asiento esté frío antes de usarlo. Enfríe el coche primero, utilice parasoles y considere un ventilador pequeño para el flujo del aire.

Para obtener más consejos e información, visite:
onondaga.gov/health/hot-weather

Signos de Enfermedad por Calor



Agotamiento por Calor

¿Qué hacer?

· Detenga toda actividad y descanse
· Muévase a un lugar más fresc
· Beba agua

Golpe de Calor

¿Qué hacer?

· ¡Llame al 9-1-1 de inmediato!
· Quítese el exceso de ropa
· Enfríe el cuerpo con agua o hielo
· No beba líquidos

ongovhealth
Onondaga County
Health Department

Climate & Health