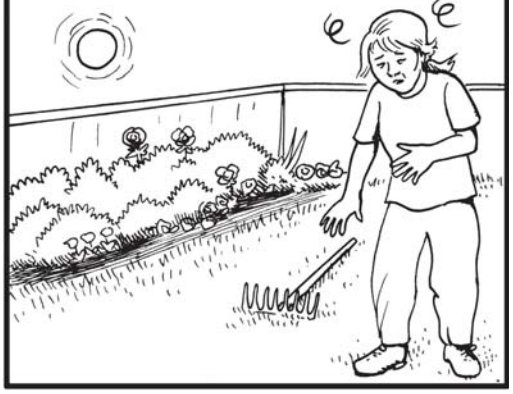
MANTENERSE SEGURO EN EL CALOR

En los días calurosos del condado de King, mucho más personas presentan graves problemas de salud.

ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL CALOR

Si la temperatura de una persona no se puede bajar con la rapidez suficiente, puede sufrir agotamiento por calor. Puede sentir:

- Calambres musculares
- Mareos o debilidad
- Dolor de cabeza
- Náuseas o vómitos



Si usted presenta estos síntomas, vaya a un lugar más fresco, descanse con los pies en alto y beba agua.

La insolación es muy grave y puede ser fatal a menos que reciba tratamiento de inmediato. Esté atento para detectar:

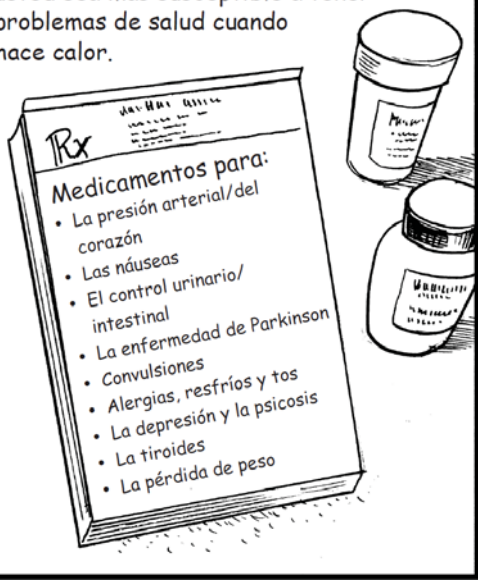
- Temperatura extremadamente alta
- Piel enrojecida, caliente y seca
- Frecuencia cardíaca rápida.
- Confusión mental y pérdida de la consciencia

Si alguien presenta los síntomas de insolación, **¡llame al 9-1-1!** Traslade a la persona a un lugar más fresco de inmediato.

Cuando hace calor, algunas personas corren un riesgo mayor de sufrir problemas cardíacos, un derrame cerebral e insuficiencia renal ¡Estos son los problemas de salud más frecuentes en los días calurosos!

Algunos problemas de salud hacen que a su cuerpo le resulte más difícil refrescarse.

Algunos medicamentos pueden hacer que usted sea más susceptible a tener problemas de salud cuando hace calor.



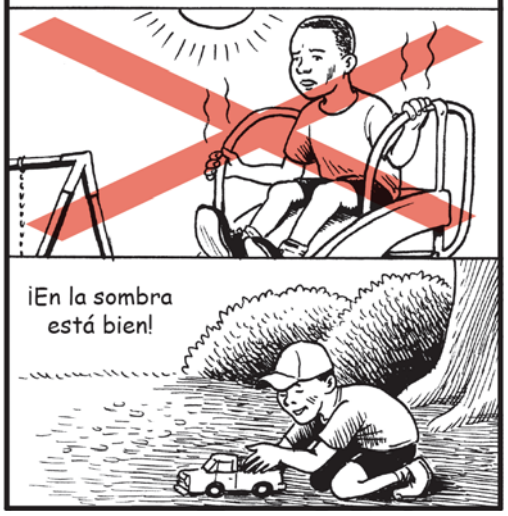
Hable con su médico o proveedor de atención médica acerca de si sus medicamentos o sus problemas de salud lo exponen a un mayor riesgo cuando hace calor.

MANTENERSE SEGUERO EN EL CALOR

Asegúrese de que sus familiares y vecinos que puedan ser más vulnerables al calor se encuentren bien.

Los niños también pueden sufrir agotamiento por calor porque son tan activos y olvidan beber agua.

En los días calurosos, mantenga a los niños fuera del sol directo durante las horas más calurosas del día.



NUNCA deje bebés, niños pequeños ni mascotas en un auto estacionado, aunque el vidrio de la ventana esté abajo. ¡Ni siquiera por un minuto! ¡Los autos se pueden calentar a un nivel muy peligroso en segundos!

Las personas que trabajan al aire libre deben tomar descansos frecuentes para refrescarse.

QUÉ HACER PARA REFRESCARSE

Es importante beber agua y otros líquidos con frecuencia. No espere a tener sed.

Coma alimentos que contengan mucha agua.

Juegue en fuentes y con aspersores, vaya a la piscina y quédese en la sombra.

En los días calurosos, trate de ir a algún lugar donde haya aire acondicionado.

Para obtener más información: www.kingcounty.gov/health/BeatTheHeat

DEPARTMENT OF ENVIRONMENTAL & OCCUPATIONAL HEALTH SCIENCES
UNIVERSITY of WASHINGTON School of Public Health

Made possible with funding by the Centers for Disease Control & Prevention, Office of Public Health Preparedness and Response, and UW Dept of Environmental and Occupational Health Sciences.

Stay Safe in the Heat—Spanish

Public Health
Seattle & King County