

SEGURIDAD SOBRE EL CALOR



Prevención y reconocimiento de las enfermedades relacionadas con el calor

Las enfermedades relacionadas con el calor pueden afectar a cualquier persona independientemente de su edad, estado de salud, nivel de condición física o cuánto tiempo haya vivido en Arizona.

Consejos de seguridad contra el calor:

- **Mantente hidratado.** Beba agua con frecuencia, incluso si no tiene sed. Evite las bebidas azucaradas, con cafeína y alcohólicas.
- **Reponga los electrolitos.** Los refrigerios salados y las bebidas deportivas pueden reemplazar las sales y minerales que se pierden al sudar.
- Si es posible, evite estar al aire libre o **limite el tiempo al aire libre** durante las horas más calurosas del día.
- Durante las actividades al aire libre, **tome descansos frecuentes** en la sombra para refrescarse y beber agua.
- **Evite las actividades extenuantes al aire libre.**
- **Vístase para el calor:** use ropa liviana y de colores claros. Use sombreros de ala ancha. Use protector solar para evitar quemaduras.



¡Mantente fresco!
Escanea para encontrar un centro de refrigeración o estación de hidratación en Arizona cerca de ti.

Agotamiento por calor

- Sudoración intensa
- Desmayo
- Mareos
- Fatiga
- Pulso débil y rápido
- Calambres musculares
- Náusea
- Dolor de cabeza
- Piel fría y húmeda,

Si no se trata, el agotamiento por calor puede provocar un golpe de calor.

Golpe de calor

- Temperatura corporal alta de más de 104 grados Fahrenheit
- Confusión, agitación, dificultad para hablar, convulsiones
- Piel enrojecida
- Náuseas y vómitos
- Respiración rápida
- Frecuencia cardíaca rápida
- Dolor de cabeza
- Piel que se siente caliente y seca

El golpe de calor puede ser fatal, ¡llame al 911 de inmediato!

MEDICAMENTOS Y SENSIBILIDAD AL CALOR



Ciertos medicamentos pueden aumentar la sensibilidad al calor al afectar la sudoración, provocar deshidratación o aumentar la sensibilidad de la piel al sol.

Consejos de seguridad de los medicamentos:

- Informe a su médico sobre todos los medicamentos que toma, incluidos los medicamentos recetados, de venta libre, las vitaminas, los suplementos y los productos a base de hierbas.
- Mantenga los medicamentos guardados según las instrucciones de su proveedor o de la etiqueta del medicamento.
- Mantenga los medicamentos alejados de la luz solar directa. Evite colocarlos en los alféizares de las ventanas o dejarlos en el automóvil.
- Si le entregan sus medicamentos, llévelos adentro lo antes posible para evitar que permanezcan expuestos al calor o al sol.
- Mantenga los medicamentos en sus envases originales, que están diseñados para bloquear la luz.

Si tiene preguntas sobre la seguridad de los medicamentos, llame al Centro de Envenenamiento al 1-800-222-1222.

Servicios están disponibles las 24 horas, los 7 días de la semana, los 365 días del año, totalmente gratis y confidencial.

Preguntas para hacerle a su doctor:

- ¿Alguno de los medicamentos que estoy tomando aumenta el riesgo de quemadura solar, agotamiento por calor, golpe de calor o deshidratación?
- ¿Alguno de mis medicamentos afecta la capacidad de mi cuerpo para sudar o enfriarse?
- ¿Debo limitar mi tiempo de exposición al sol o al calor mientras tomo ciertos medicamentos?
- ¿Qué debo hacer si tengo una enfermedad relacionada con el calor mientras tomo un medicamento determinado?
- ¿Hay alguna necesidad especial de almacenamiento para mis medicamentos o dispositivos de administración de medicamentos? ¿Qué debo hacer si no tengo los medios para almacenarlos correctamente?