

Consejos para la Salud de la Agencia del Envejecimiento del Área

CONSEJOS para sobrevivir el calor del verano

SEÑALES DE PELIGRO en condiciones relacionadas al calor, como *insolación*:

- Dolor de cabeza
- Náusea/vómito
- Visión débil o borrosa
- Sudor profuso
- Calambre muscular
- Piel caliente seca
- Agotamiento
- Mareo/desmayo
- Piel fría húmeda

CONSEJOS PARA PREVENIR síntomas relacionados al calor, particularmente durante los apagones de electricidad: (No espere, al contrario, llame a su médico o al **9-1-1** si fuese necesario. Una insolación puede *poner en peligro la vida* y presentarse súbitamente.)

- **Beba agua:** Beba agua todo el día; no espere hasta que sienta sed. Evite las bebidas alcohólicas o con cafeína, refrescos azucarados y jugos de fruta pura.
- **Limite sus actividades físicas** y use sombrero cuándo está afuera, preferiblemente con ala ancha.
- **Mantenga las cortinas y persianas cerradas**, pero deje las ventanas medio abiertas.
- **Mantenga la electricidad** apagada (o las luces bajas) y evite el uso del horno o la secadora de ropas.
- **No confíe en los ventiladores;** si la temperatura es de 90 grados o más, los ventiladores no pueden protegerle contra las enfermedades relacionadas al calor.
- **Tome baños, duchas o encuentre una alberca o piscina para nadar;** báñese en agua templada, use toallas frías.
- **Vístase con ropa suelta**, colores claros, de peso ligero.
- **Coma** alimentos con alto contenido de agua: frutas, ensaladas y sopas.
- **No espere ni deje a nadie en un automóvil cerrado y sin ser atendido** o en otro vehículo.
- **Desarrolle un sistema de "amigos";** mantenga contacto con su familia y amigos.
- **Hable con su médico sobre sus medicamentos;** pueda que necesite alterarlos o cambiar la dosis, pero no cambie su medicamento por su propia cuenta, bajo ninguna circunstancia.
- **Use el aire acondicionado**, pero si no tiene uno en la casa, o la electricidad no funciona, vaya a cualquier edificio con aire acondicionado.

Para mayor información sobre otros servicios, favor de llamar al:

Programa de información y asistencia

1-800-510-2020 (**Dentro del condado de Contra Costa**)

925-335-8720 (**Fuera del condado de Contra Costa**)