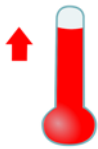


# ¡GANELE AL CALOR!

## Medidas de protección para calor extremo:

- Nunca deje adultos, bebés o niños, o mascotas en un auto estacionado para cualquier longitud de tiempo.
- Beba mucha agua fría o líquidos, aunque no tenga sed. Evite bebidas con cafeína, azucaradas, o alcohólicas.
- Use, y vista bebés y niños en ropa suelta, ligera, de color claro. Use bloqueador solar y aplique a niños y bebés, y vuélvalo a aplicar según las instrucciones del envase.
- Limite las actividades al aire libre y busque la sombra cuando sea posible. Limite el esfuerzo físico.
- Permanezca en lugares con aire acondicionado tanto como se posible. Si no tiene aire acondicionado, visite edificios públicos como centros de comunidad, centros comerciales, o bibliotecas.
- Tome baños o duchas de agua fría, use una compresa fría o tome un fresco baño de esponja.
- Aunque los ventiladores pueden proporcionar comodidad, en calor extremo quizás no puedan prevenir enfermedad de calor.

**Este pendiente de las personas mas vulnerables a la enfermedad de calor a menudo.** Bebés y niños pequeños, personas de edad avanzada, y aquellos con enfermedades crónicas o condiciones médicas (como alta presión de la sangre, embarazo, enfermedad mental o diabetes) están en mayor riesgo de enfermedad de calor.



***Manténgase Fresco.***



***Manténgase Hidratado.***



***Manténgase Informado.***

## Signos y síntomas de enfermedad por calor pueden incluir:

- Sudor excesivo
- Piel pálida
- Calambres musculares
- Náuseas o vómitos
- Dolor de cabeza
- Pulso rápido o débil
- Cansancio, debilidad o mareo

Si ve a alguien sufriendo de enfermedad de calor, ayuda a enfriar a la persona utilizando métodos disponibles como moviéndolo a la sombra o aire acondicionado, un baño fresco, una compresa fría, o rociándolo con agua.

Esté atento a los siguientes síntomas de enfermedad por calor y **busque atención medica inmediata** para:

- Alta temperatura corporal
- Pérdida de conocimiento
- Piel caliente, enrojecida, seca (sin sudor)
- Empeoramiento de síntomas

Para mas información por favor visite: [www.cdc.gov/extremeheat](http://www.cdc.gov/extremeheat)