

AGOTAMIENTO POR CALOR



Sudoración excesiva
Debilidad
Piel fría, pálida y húmeda
Pulso débil
Desmayos
Vómitos

ESTÉ ATENTO A LOS SIGNOS

Busque asistencia médica **de inmediato** si usted o alguien que usted conoce experimenta síntomas de enfermedades causadas por el calor. Los signos y síntomas varían, pero pueden ser:

Temperatura corporal elevada
(103 °F o mayor)

Piel caliente y seca

Pulso acelerado y fuerte

Posible pérdida del conocimiento

GOLPE DE CALOR

HACE CALOR AFUERA

El clima extremadamente caluroso puede causar enfermedades o incluso la muerte.

MANTÉNGASE FRESCO. Pase tiempo en edificios con aire acondicionado y evite la exposición al sol.

MANTÉNGASE HIDRATADO. Beba agua de manera abundante y no espere a tener sed para beber más.

MANTÉNGASE INFORMADO. Infórmese de las noticias locales para estar enterado de las actualizaciones sobre la salud y la seguridad.

¡SEPA CUÁNDO HARÁ CALOR!

Regístrese para recibir alertas gratuitas sobre el tiempo en su teléfono o correo electrónico en www.weather.com

Public Health 
Seattle & King County

www.kingcounty.gov/health

HACE CALOR AFUERA

MANTÉNGASE FRESCO.

MANTÉNGASE HIDRATADO.

MANTÉNGASE INFORMADO.

Controle a cualquier persona que tenga 65 años o más para asegurarse de que se mantiene fresca, hidratada e informada.

Aquellos que padecen una afección médica crónica son menos propensos a notar y responder a los cambios de temperatura. Quizás también hagan uso de ciertos medicamentos que intensifican los efectos del calor extremo.

Quando el clima esté muy caluroso, controle a sus amigos, familiares y vecinos en situaciones de riesgo dos veces al día. Aliéntelos a:

- Controlar a un amigo o vecino también
- Evitar utilizar la cocina o el horno para cocinar
- Vestir ropa ancha, ligera y de colores claros

PARA MÁS INFORMACIÓN

www.kingcounty.gov/health

¿QUIÉN NECESITA CUIDADOS ESPECIALES?

Los mayores, las personas con afecciones médicas crónicas, los niños, las personas sin techo o pobres, quienes trabajan al aire libre y los atletas son los que corren mayor riesgo ante las enfermedades causadas por el calor.



Durante épocas de calor extremo, muchas de las ciudades del condado de King disponen de centros de enfriamiento u otros refugios con aire acondicionado para quienes los necesiten.

Nunca deje a **bebés, niños o mascotas** dentro de un automóvil estacionado, aunque tenga las ventanas ligeramente abiertas.



Los atletas y las personas que hacen ejercicio en el calor extremo son más propensas a deshidratarse y más susceptibles a padecer enfermedades causadas por el calor.

- Limite la actividad al aire libre.
- Planee el ejercicio y la actividad física a primera o a última hora del día.
- Empiece las actividades a ritmo lento y aumente el ritmo gradualmente.
- Beba de dos a cuatro vasos de agua cada hora cuando haga ejercicio. Los calambres musculares son un primer signo de enfermedad causada por el calor.

Quienes trabajan al aire libre son más propensos a deshidratarse y más susceptibles a padecer enfermedades causadas por el calor.

PARE
la actividad y retírese a un lugar fresco si siente que se va a desmayar o incluso si se siente débil.

- Beba de dos a cuatro vasos de agua cada hora mientras trabaje.
- Evite el alcohol y las bebidas con alto contenido de azúcares.
- Póngase pantalla solar y aplíquese de nuevo. Las quemaduras de sol son un primer síntoma de enfermedad causada por el calor.
- Pregunte si puede llevar a cabo el trabajo por la mañana temprano o al caer la tarde para evitar el calor del mediodía.