

Se anticipa que el calor extremo este en temperaturas entre los 95 ° - 105°F y la sensación térmica con valores por encima de los 110 °F por varios días esta semana en el estado de Iowa. Color extremo se define como un periodo prolongado por más de 2-3 días de calor y humedad intensos con temperaturas superiores a los 90 °F.

Durante eventos de calor extremo

- Nunca deje personas o mascotas en un automóvil cerrado en un día caluroso.
- Si no hay aire acondicionado disponible en su hogar, vaya a un centro de enfriamiento.
- Tome duchas o baños fríos.
- Use ropa suelta, liviana y de colores claros.
- Use menos su horno para ayudar a reducir la temperatura en su hogar.
- Si está afuera, busque sombra. Use un sombrero de ala ancha para proteger su cara.
- Beba mucha agua para mantenerse hidratado.
- Evite las actividades o el trabajo al aire libre durante las horas de más calor, si es posible.
- Esté pendiente de los miembros de la familia, las personas mayores y los vecinos.
- Esté atento a cualquier síntoma relacionado con enfermedades por el calor extremo.

Conozca los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor y las formas de responder

Insolación o golpe de calor

- Temperatura corporal extremadamente alta (más de 103 grados F) tomada por vía oral
- Piel enrojecida, caliente y seca sin sudor.
- Pulso fuerte y rápido
- Mareos, confusión o pérdida del conocimiento

Si sospecha que alguien está teniendo estos síntomas **llame al 9-1-1** o lleve a la persona a un hospital de inmediato. Refrésquese con cualquier método disponible hasta que llegue la ayuda médica. No le dé nada de tomar a esa persona.

Calambres por calor

- Dolores o espasmos musculares en el estómago, brazos o piernas.

Agotamiento debido al calor

- Sudoración intensa, palidez, calambres musculares, cansancio, debilidad, pulso rápido o débil, mareos, dolor de cabeza, desmayos, náuseas, vómitos.

Si tiene síntomas de calambres por calor o agotamiento por calor, vaya a un lugar fresco con aire acondicionado, acuéstese y quítese o suéltese el exceso de ropa, tome sorbos de bebidas deportivas o agua. Llame a su médico si los síntomas empeoran o duran más de una hora.