

## **Calor Extremo, Parte Dos**

Los períodos de calor extremo son comunes durante los veranos en Iowa. El calor extremo puede ser mortal para todas las personas, ya sean jóvenes o mayores de edad, pero hay muchas formas de protegerse durante eventos de calor extremo.

Permanezca en un lugar con aire acondicionado tanto como sea posible. Si su casa no tiene aire acondicionado, puede ir a un centro de enfriamiento como por ejemplo un mall o biblioteca pública. Solo un par de horas en el aire acondicionado durante un evento de calor extremo pueden enfriar la temperatura de su cuerpo y ayudar a prevenir enfermedades relacionadas con el calor.

Trate de hacer sus actividades al aire libre en los momentos más frescos del día, como son en la mañana antes de que salga el sol y por la noche después de que se oponga el sol. Si tiene mascotas, llévelas a caminar solo por la mañana o por la noche cuando la temperatura exterior no sea la tan alta. El calor extremo también puede ser muy peligroso para las mascotas.

Recuerde usar protector solar cada vez que salga. Además, usar gafas de sol, sombreros y sombrillas puede ayudar a proteger su piel del sol. El cáncer de piel le puede pasar a cualquier persona y puede poner en peligro la vida.

No deje niños o mascotas en automóviles estacionados a ningún momento ni por ningún motivo. Los automóviles pueden calentarse rápidamente a temperaturas extremas de calor, incluso con las ventanas abiertas. Si bien cualquier persona que se quede en un automóvil estacionado está en riesgo, los niños y las mascotas corren un riesgo mayor de sufrir una enfermedad relacionada al calor extremo como el golpe de calor e inclusive morir.

Recuerde beber mucho líquido, en especial cuando la temperatura esta alta. No espere hasta tener sed para tomar líquidos. No beba bebidas azucaradas, café o bebidas alcohólicas, ya que estas pueden acelerar la deshidratación. Beber agua es la mejor opción.