

Empezó el verano y ya estamos experimentando una ola de calor extremo. Los días extremadamente calurosos se han vuelto más frecuentes e intensos. Es por eso que es importante entender cómo protegerse contra el calor extremo, este se considera como un período prolongado de altos niveles de calor y humedad, su cuerpo trabaja más fuerte para mantener una temperatura normal.

También es importante poder reconocer las señales de las enfermedades relacionadas con el calor.

**Calambres por calor**, se presentan dolores musculares o espasmos en el estómago, los brazos o las piernas. Si esto sucede, busque de inmediato un lugar más fresco y quítese el exceso de ropa.

**Agotamiento por calor**, es posible que tenga sudoración abundante, palidez, calambres musculares, debilidad, mareos o vómitos. Busque un lugar con aire acondicionado y tome bebidas frías sin alcohol. Cámbiese a ropa ligera o tome una ducha con agua fresca (no fría).

**Insolación**, es posible que tenga una temperatura corporal interna alta, pulsaciones rápidas y fuertes, piel enrojecida, mareos o confusión. Esto se considera una emergencia médica, llame al 911 o busque atención médica lo antes posible. No le dé ningún líquido a nadie con sospecha de insolación. También puede bañarse con agua fresca (no fría).

1. **Verifique el pronóstico.** Antes de hacer planes, verifique su pronóstico local. Se emite un aviso de calor excesivo hasta un día antes de que comiencen las condiciones de calor extremo. Se emite un boletín informativo de calor dentro de las 12 horas antes de que se esperen condiciones peligrosas de calor.
2. **Nunca deje mascotas o personas en un automóvil.** ¿Sabía que cuando la temperatura al aire libre es de tan solo 80 grados, el interior de su automóvil puede alcanzar los 118 grados en solo 20 minutos? Dejar a alguien en un automóvil estacionado durante días cálidos es peligroso. Los bebés, los niños y mascotas están en mayor riesgo de sufrir insolación o morir.
3. **Tome agua.** Manténgase hidratado, tanto usted como sus mascotas. Tome más líquidos, independientemente de cuanta actividad haga. No espere hasta tener sed para tomar agua.
4. **Busque un lugar con aire acondicionado.** Si su hogar no tiene aire acondicionado, vaya a algún centro comercial o biblioteca pública. Unas pocas horas que pase en aire acondicionado pueden ayudar a que el cuerpo se mantenga más fresco. Los ventiladores no proveen las enfermedades relacionadas con el calor, cuando la temperatura sobrepasa los 90 grados.
5. **Mantenga su casa fresca.** Puede mantener su casa más fresca si instala algún aislante y cubre las ventanas con cortinas o persianas. Use reflectores de ventana, como cartón cubierto con una lámina de aluminio, para que el calor se refleje hacia afuera.
6. **Vístase adecuadamente y use protector solar.** Las quemaduras por el sol afectan la capacidad del cuerpo para enfriarse y pueden causar que usted se deshidrate. Protéjase del sol usando ropa holgada, liviana y de colores claros, un sombrero de ala ancha y gafas de sol. Póngase un protector solar de amplio espectro de SPF 30 o más, 30 minutos antes de salir. Asegúrese de volver a aplicarlo cada dos horas, después de nadar, sudar o secarse con una toalla.
7. **Evite las actividades vigorosas.** Trate de realizar sus actividades al aire libre durante momentos en que esté más fresco: las horas de la mañana y la noche. Tome descansos frecuentes en lugares con sombra o aire acondicionado para que el cuerpo tenga la posibilidad de recuperarse.
8. **Verifique cómo están sus familiares y vecinos.** Los adultos mayores, los niños y las personas con enfermedades crónicas corren un alto riesgo de sufrir lesiones y muertes relacionadas con el calor.
9. **Coma algo ligero.** Las comidas calientes y abundantes agregan calor a su cuerpo.