

Usando el Sentido Común para Protegerse de las Enfermedades Relacionadas al  
CALOR EXTREMO

Las temperaturas elevadas junto con niveles altos de humedad aumenta la preocupación por muertes y enfermedades relacionadas con el calor extremo para todas las personas en Iowa. Especialmente para las personas que realizan actividades en un parque o en una obra de construcción durante el verano. Todas las personas saludables tienen el riesgo de morir a causa del calor extremo si realizan actividades físicas extenuantes cuando hace calor. Las personas mayores, los niños y aquellas con enfermedades mentales y enfermedades crónicas son las más susceptibles al calor.

Hay muchas formas de protegerse del calor extremo. Estar atento a la reacción de su cuerpo al calor y la humedad, puede evitar complicaciones serias por agotamiento y golpe de calor.

**Tome mucho líquido**, ojala agua, si es posible no beba líquidos que contengan cafeína, alcohol o azúcar. Tomar bebidas calientes o dulces lo hacen más sediento.

- No espere a tener sed para beber, si usted tiene sed ya su cuerpo esta deshidratado
- Cuando las temperaturas están altas tome de dos a cuatro vasos de agua cada hora.

**Reponga sales y minerales**, a través de la sudoración el cuerpo pierde estos elementos que son necesarios para el cuerpo:

- Las bebidas para deportistas ayudan a reponer estas sales y minerales.
- Una dieta saludable, con verduras y frutas especialmente los bananos (plátanos) ayudan a remplazar el potasio perdido en la sudoración.

**Use ropa apropiada y protección solar**: tenga en cuenta que algunos equipos y ropa de protección personal puede incrementar el riesgo de agotamiento y golpe de calor.

- Vístase lo más ligero posible, prefiera ropa holgada, ligera y de colores claros. Use sombrero y gafas para el sol.
- Aplíquese protector solar por lo menos de Factor 30 o más alto que contengan “protección contra UVA/UVB”- aplique al menos 15 minutos antes de salir.

Los calambres musculares pueden ser el 1 signo de enfermedad por calor extremo.

*Sintomas por agotamiento de calor*: abundante sudor; debilidad, pulso rapido; piel fria, palida, y humeda.

**Lo que debe hacer por agotamiento de calor**: Vaya a un sitio fresco, ojala con aire acondicionado. recuestese y aflojese la ropa. tome sorbos de agua. si tiene vomito busque atencion medica de inmediato.

*Sintomas por golpe de calor*: temperatura corporal mas de 103 F; piel caliente, enrojecida y seca; pulso rapido y fuerte.

Para mas informacion visite  
[www.polkcountyiowa.gov/health](http://www.polkcountyiowa.gov/health)

**Lo que debe de hacer por golpe de calor**: llame al 911 inmediatamente (esto se considera una emergencia), lleve a la persona a un sitio fresco, bajele la temperatura aplicando panhitos de agua fria o con una ducha, no le de liquidos.