

A todos nos gusta los meses de calor! Pero durante los periodos largos en que el clima es muy caliente y húmedo se deben de tomar precauciones extras. El cuerpo se enfría por medio de la sudoración y la humedad se evapora por la piel. Cuando esta húmedo, el cuerpo no puede enfriarse porque esta evaporación no se forma, el cuerpo puede alcanzar una temperatura de fatal de 106 F. en solo 10-15 minutos.

Aquí hay algunos consejos para prevenir enfermedades relacionadas con el calor.

- Tome mucha agua, no espere hasta tener sed. Si tiene sed es porque ya esta deshidratado. Evite la cafeína, bebidas alcohólicas y dulces. Si por alguna enfermedad debe limitar el consumo de líquidos, pregúntele a su médico cuánto liquido puede tomar.
- Permanezca en un lugar con aire acondicionado por lo menos 2 horas al día. Si no tiene aire acondicionado vaya a un refugio de enfriamiento como un mall o una biblioteca. *Llame al 2-1-1 o a su departamento de salud para saber donde están estos refugios en su área.*
- El ventilador es para que circule el aire en la habitación, cuando las temperaturas están en los 90's este no previene enfermedades relacionadas con el calor. Para refrescarse es mejor tomar una ducha con agua fría o ir a un refugio de enfriamiento.
- Use ropa holgada, de colores claros y liviana.
- **NUNCA** deje a una persona o mascota en un carro estacionado.

Cualquier persona-en cualquier momento puede estar en riesgo de sufrir una enfermedad relacionada con el calor extremo, hay algunas personas que tienen un mayor riesgo, estas son:

- recién nacidos y niños pequeños;
- personas mayores de 65 años;
- personas con alguna enfermedad mental;
- algunos con condiciones medicas, especialmente con enfermedades de corazón y presión arterial alta.
- *comuníquese con amigos y familiares que viven solos, no tienen (no usan) aire acondicionado, trabajan al aire libre o que están en mayor riesgo de sufrir una enfermedad relacionado con el calor como el agotamiento y golpe de calor.*
 - Síntomas por agotamiento de calor: sudor, debilidad, piel fría-pálida-húmeda y pegajosa, pulso rápido o débil, náusea o vómito, desmayo.
 - Síntomas por golpe de calor: alta temperatura corporal (más de 103 °F), piel caliente, enrojecida, seca o húmeda, pulso rápido y fuerte, posible pérdida del conocimiento. *Esto se considera un emergencia médica, llame al 9-1-1 inmediatamente.*

Prevenir enfermedades relacionadas con el calor extremo es muy importante para trabajadores al aire libre. Empleadores deben de proveer información a sus empleados sobre cómo prevenir el estrés y enfermedades por el calor extremo. Si debe de esta afuera en el calor extremo:

- limite sus actividades antes de las 10 de la mañana y en la tarde después de las 4;
- trate de descansar en la sombra o si es posible en el aire acondicionado;
- protéjase del sol usando un sombrero de borde ancho, gafas de sol y aplicándose protector solar SPF de 15 o más alto que especifique UVA/UVB en su etiqueta.

Para mayor información comuníquese con Ana Coppola en el Departamento de Salud del Condado de Polk al 323-5227 o visite <http://www.polkcountyowa.gov/health>