Con estas altas temperaturas, el sudor remueve sales y minerales de nuestro cuerpo que son necesarios y tienen que ser remplazados para mantenernos saludables. Hoy quiero recordarles algunos pasos específicos para mantenerse fresco afuera y dentro de la casa.

Minimice todo lo que genere calor en su casa durante el día:

- No use luces incandescentes, trate de usar menos la estufa y el horno al medio día y en la tarde. Trate de hacer sus comidas en las mañanas y en la noche.
- Para reducir la humedad, no use la lavadora y secadora durante el día, utilice estos en la mañana o en la noche solo cuando sea necesario, es decir cuando tenga un ciclo lleno de ropa para lavar.

Disminuya el aumento de calor en su casa:

- Si está más fresco afuera durante la noche, abra las ventanas para dejar entrar el aire fresco de la media noche.
- Mantenga las cortinas o persianas cerradas, esto ayuda a mantener la casa fresca.
- Los ventiladores pueden ayudarlo a sentirse cómodo, pero no reduce el riesgo de problemas de salud relacionados con el calor.

Si tiene que estar afuera, limite las actividades para las horas de la mañana y la noche. Trate de descansar a menudo en la sombra para que el termostato en su cuerpo se recupere. Si no está acostumbrado a trabajar o hacer ejercicio en el calor, empiece despacio y vaya aumentado la labor poco a poco. Si siente que su corazón esta bombeando muy rápido y se siente con la respiración corta PARE de inmediato cualquier actividad y vaya a un lugar con aire acondicionado o a la sombra. Recuerde seguir estos pasos cuando tenga que estar afuera:

1. Tome suficiente agua, no espere hasta tener sed!
2. Use ropa liviana, de color claro y que le quede holgada o suelta.
3. Las quemaduras por el calor dificulta la habilidad del cuerpo para enfriarse, además de causar daños a su piel, por lo tanto recuerde usar protector solar de al menos factor 15(SPF) y con protección ultravioleta (UVA/UVB).
4. Use un sombrero o gorra y gafas de sol para ayudar a mantenerse fresco.

Los oficiales de salud recomendamos mantenerse fuera del calor lo más que se pueda. Pero ya que esto no es siempre posible, monitoree a las personas que están en riesgo de sufrir alguna enfermedad relacionada al calor, estas son: niños, recién nacidos, adultos mayores, personas con sobre peso, o que tengan alguna enfermedad crónica. Por lo menos dos horas de aire acondicionado ayudan significativamente a reducir el riesgo de problemas de salud. Evite comidas y bebidas pesadas y recuerde NUNCA dejar a los niños o mascotas en el carro estacionado ni siquiera por un segundo! Si es posible mantenga sus mascotas adentro. Para mayor información visite www.polkcountyiowa.gov/health o llame a Ana Coppola al 323-5227.

7/30/12