

# MANTÉNGASE SEGURO DURANTE EL CALOR EXTREMO

VERANO 2019

## En 2017 en el Condado de Clark, Nevada:

- 126 personas murieron por enfermedades relacionadas con el calor
- 692 personas visitaron los departamentos de emergencia debido a enfermedades relacionadas con el calor

## Signos más síntomas de estrés térmico:

- Confusión
- Náuseas
- Dolor de cabeza
- Pulso débil
- Aumento de la temperatura corporal
- Desmayos
- Vómitos

## ¿Quién está en riesgo de padecer enfermedades relacionadas con el calor?

- Adultos mayores (de 65 años y mayores)
- Bebés y niños pequeños
- Personas con afecciones médicas crónicas (cardiopatía, mala circulación sanguínea, obesidad)
- Personas sin aire acondicionado en casa o en el trabajo
- las personas que están fuera durante períodos prolongados, incluyendo trabajadores al aire libre y atletas

## Manténgase fresco:

- Evitar la luz solar directa
- Use prendas ligeras de color claro
- Tomar duchas o baños fríos
- Tomar descansos en la sombra
- Encuentre un refugio climatizado

## Manténgase hidratado:

- Aumentar la ingesta de líquidos, independientemente de su nivel de actividad
- No espere hasta que tenga sed para beber agua
- Evite bebidas alcohólicas y azucaradas