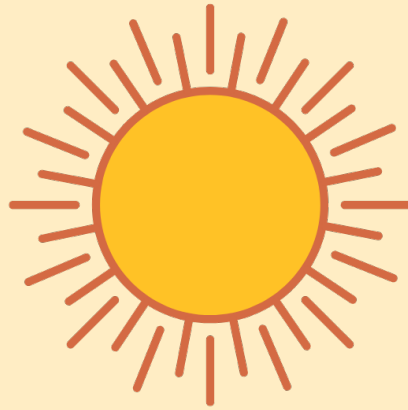


# CALOR Y SALUD



*para personas de edad avanzada*

## ¿QUÉ PUEDE HACER?

- Tome agua con frecuencia y no espere a tener sed. Pregúntele a su médico cuánto y con qué frecuencia debe beber agua.
- Si toma medicamentos o tiene alguna condición de salud, pregúntele a su médico si estas pueden afectar su sensibilidad al calor.
- Limite su tiempo afuera, especialmente entre las 10 a.m. y las 6 p.m.
- No dependa sólo de un abanico para mantenerse fresco cuando las temperaturas superen los 95 ° F.
- Si no tiene aire acondicionado, visite una biblioteca, centro comercial, cine u otro lugar con aire acondicionado. Algunas ciudades tienen centros de enfriamiento designados.
- Tome una ducha, un baño o un baño de esponja fría/tibia para refrescarse.
- No use la estufa o el horno para cocinar, éstos ocasionarán que su casa esté más caliente.
- Duerma de 6 a 8 horas por noche en un lugar fresco.

## CONOZCA LOS SÍNTOMAS:

- Sudor excesivo
- Debilidad o agotamiento
- Nausea/vómitos
- Piel fría y/o húmeda

## LLAME AL 911 SI TIENE SÍNTOMAS DE UN GOLPE DE CALOR:

- Piel caliente, roja, seca o húmeda.
- Temperatura corporal alta
- Pulso rápido