

CALOR Y SALUD



para personas con enfermedades crónicas

CONOZCA LOS SÍNTOMAS:

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

¡AVISO!

Personas con condiciones médicas crónicas pueden ser más propensas al estrés por calor porque sienten y responden a los cambios de temperatura de manera diferente. Las condiciones médicas crónicas incluyen:

- Enfermedades cardiovasculares
- Diabetes
- Enfermedades renales
- Trastornos mentales
- Obesidad
- Enfermedades respiratorias
- Abuso de sustancias

¿QUÉ PUEDE HACER?

- Tome agua con frecuencia y no espere a tener sed. Pregúntele a su médico y con qué frecuencia, esto puede depender de sus condiciones médicas y de sus medicamentos.
- Evite las bebidas con alcohol, alta en cafeína y/o azúcar.
- Pase tiempo en aire acondicionado, frente a un abanico (hasta 95°F) o en la sombra.
- Pregúntele a su farmacéutico si su medicamento lo hace más o menos sensible al calor.
- Proteja sus medicamentos de temperaturas altas (ej., en un automóvil caliente) y de la luz solar directa.