



¡Este verano, protéjase del calor!

Si usted es mayor de 65 años o si sufre de una enfermedad crónica*, protéjase cuando haya una ola de calor:

- Solicite ayuda de una persona con quien pueda comunicarse en caso de que se presente algún problema.
- Observe el pronóstico del tiempo y el aire en el ambiente de su domicilio con ayuda de un termómetro, sobretodo cuando el calor alcanza o sobrepasa los 30° C ó 86° F y no disminuye durante la noche.
- Utilice un sistema de aire acondicionado para enfriar su vivienda o quédese algunas horas en algún lugar donde haya aire acondicionado, como en un centro comercial o en un cine.
- Tome suficiente agua aunque no tenga sed o según la cantidad indicada por el médico.
- Evite tomar bebidas que deshidratan como las que se indican a continuación: las bebidas alcohólicas, las que tienen un alto contenido de cafeína (café, té o colas) o las que son muy azucaradas.
- Dúchese o báñese con agua fresca cuantas veces sea necesario.
- Evite las actividades que exigen mucho esfuerzo.
- Protéjase del sol vistiéndose con ropa ligera de colores claros y con un sombrero.

En caso de malestar general, de mareos, fatiga, dolores de cabeza, dificultades para respirar, dolores en el pecho o de piernas hinchadas, comuníquese con Info-Santé o con su médico.

En caso de emergencia, llame al 911.

* Como por ejemplo: enfermedades cardiovasculares, cerebrovasculares, respiratorias, renales o neurológicas, así como diabetes o trastornos mentales.