



Consejos prácticos para mantenerse fresco y seguro durante esta etapa de calor excesivo:

Para los próximos días de clima cálido se ha pronosticado temperaturas de 90 y 100 grados Fahrenheit (32° a 38° C) y los funcionarios de salud recomiendan e insisten que todo residente se mantenga fresco y seguro mientras disfrute de las actividades de verano. El calor puede causar serios problemas médicos, sobre todo para adultos ancianos, niños menores, individuos con enfermedades crónicas, y personas con problemas de peso o alcoholismo.

"El peligro de enfermedad relacionado con el calor aumenta cuando la temperatura exterior es alta," dijo el Dr. Gary Oxman, Funcionario de Salud de los condados de Washington, Multnomah y Clackamas. "Afortunadamente, todos podemos prevenir el agotamiento por calor o hipertermia siguiendo algunos pasos básicos."

Protéjase a sí mismo y a sus seres queridos del agotamiento por calor siguiendo estas recomendaciones:

Manténgase fresco

- Procure pasar más tiempo en lugares con aire acondicionado. Si no tiene aire acondicionado, anímese ir a un centro comercial, cine, biblioteca, centro comunitario, u otro lugar fresco para el público.
- Tape las ventanas que reciben sol por la mañana o tarde.
- Vista ropa liviana.
- Vigile a los parientes y vecinos de edad avanzada.

Tome líquidos

- Tome bastante agua o bebidas sin alcohol.
- No se espere hasta sentir la sed.
- Evite el alcohol.

Si sale al aire libre

- Limite el tiempo directamente al sol (en pleno sol).
- No deje a los bebés, niños, personas incapacitadas o animales domésticos en un automóvil estacionado.
- Evite o reduzca el ejercicio vigoroso.
- Aproveche la mañana o el anochecer para sus actividades al aire libre.
- Evite quemaduras del sol. Use una loción con alto factor de protección solar ('SPF' en inglés).

Consulte al médico si tiene inquietudes respecto al calor y medicamentos que esté tomando. Algunos medicamentos pueden aumentar la sensibilidad al calor. No tome pastillas de sal a menos que sea por indicación médica.

Si sufre de síntomas relacionados al calor o si tales síntomas afectan su capacidad para cuidarse a sí mismo, pida ayuda de inmediato.