



El Calor Excesivo y Cómo Mantenerse Saludable Cuando Hace Calor

Los meses de verano y de otoño pueden ser calurosos y secos en California. El clima cálido es muy peligroso y puede ponerlo muy enfermo. Hay medidas que puede tomar para protegerse cuando hace calor afuera.

¿Qué es el Calor Extremo?

El calor extremo sucede cuando la temperatura exterior es muy alta o cuando el aire está caliente y húmedo, y el calor y la humedad hacen que el aire se sienta pesado.



¿Puede Enfermarle El Calor Extremo ?

El calor extremo puede hacer que la temperatura de su cuerpo aumente muy rápidamente. Es posible que se sienta mal cuando suceda esto. Hable con su equipo de apoyo si comienza a sentirse mal cuando hace mucho calor. Podría ser una situación de emergencia.

Enfermedades y síntomas comunes relacionados con el calor:

- **Ataque de calor** – La persona tiene fiebre alta y puede tener latidos cardíacos acelerados, dolor de cabeza, mareos, malestar estomacal, confusión y puede desmayarse.
- **Agotamiento por calor** – La persona suda mucho y puede tener latidos cardíacos acelerados, malestar estomacal, mareos, debilidad, dolor de cabeza, calambres y puede desmayarse.
- **Calambres por calor** – Espasmos y dolores musculares, en general en el estómago y en las piernas.
- **Quemaduras de sol** – La piel se enrojece, duele y está caliente después de exponerse al sol.
- **Sarpullido por calor** – La piel se irrita y presenta áreas con erupciones o pequeñas ampollas causadas por sudar excesivamente.



Puede descargar esta guía de los CDC para saber si usted u otra persona tiene una enfermedad relacionada con el calor y qué hacer: [Enfermedades relacionadas con el calor \(Heat Related Illnesses\) \(cdc.gov\)](https://www.cdc.gov/heat-related-illnesses/)

Manténgase Fresco y Evite Quemaduras de Sol

Manténgase fresco de la siguiente manera:

- Use ropa liviana, holgada y de colores claros.
- Permanezca en un lugar con aire acondicionado el máximo tiempo posible.
- Controle su ritmo cuando haga ejercicio o trabaje al aire libre.
- Trabaje o haga ejercicio cuando el clima sea fresco.
- Siempre use protector del sol, sombrero de ala ancha y anteojos de sol cuando esté al aire libre al calor.
- Nunca permanezca en un auto estacionado, ni deje a personas o mascotas en el auto, incluso si está abierta una ventanilla, porque el auto puede calentarse muy rápidamente.
- No coma comidas calientes ni pesadas cuando haga mucho calor.
- Para obtener más información sobre cómo mantenerse fresco, consulte este [sitio web](#).

Beba Líquidos con Frecuencia

Recuerde:

- Beba más líquidos de lo habitual cuando haga mucho calor.
- No espere a tener sed para beber agua.
- No beba bebidas azucaradas, con cafeína ni bebidas alcohólicas.

Proteja a los Demás

- Esté pendiente de sus amigos y familiares para asegurarse de que se mantengan frescos y se sientan saludables durante el calor extremo.

¿Sabía?: Las quemaduras de sol pueden impedir que su cuerpo se enfríe y pueden causar deshidratación. Evitar las quemaduras de sol puede ayudar a evitar la deshidratación.