

11 consejos para protegerte del calor extremo:

01 | PERMANECE EN AMBIENTES FRESCOS

Quédate en lugares con aire acondicionado: si tu casa no tiene, ve a espacios públicos como un centro comercial o a una biblioteca pública donde sí haya. Unas pocas horas en aire acondicionado ayudan a tu cuerpo a mantenerse más fresco cuando vuelva al calor.

02 | DATE DUCHAS CON AGUA FRÍA

Una de las mejores maneras de mantenerte fresco es bañarte con agua fría, de ser necesario, varias veces al día. En espacios públicos también puedes aprovechar fuentes y estanques.



03 | USA FILTRO SOLAR CUANDO TE EXPONES AL SOL

Las quemaduras solares reducen la capacidad del cuerpo para enfriarse y pueden causar deshidratación. Aplícate un filtro solar (SPF), 30 minutos antes de salir. Repite, según las indicaciones del envase.



04 | USA ROPA ADECUADA

Elige ropa liviana, de color claro y holgada. Las mangas largas de telas frescas pueden protegerte del sol y no olvides usar un sombrero de ala ancha y lentes oscuros.



05 | PLANIFICA TUS ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

Trata de limitar tus actividades al aire libre a los momentos en los que está más fresco el día, como en la mañana o al atardecer. Descansa a la sombra con frecuencia para equilibrar la temperatura.

06 | VE A TU RITMO

Si no estás acostumbrado a ejercitarte en ambientes calurosos, comienza despacio y aumenta el ritmo poco a poco. Si el esfuerzo acelera tu ritmo cardíaco y dificulta la respiración, detente.



07 | NO TE QUEDES EN AUTOS ESTACIONADOS

El interior de un auto puede alcanzar temperaturas peligrosas rápidamente, incluso si una ventana está un poco abierta.



08 | MANTENTE HIDRATADO

No esperes a tener sed: bebe líquidos en abundancia. Evita bebidas muy azucaradas o alcohólicas, porque hacen perder más líquido a tu cuerpo. Evita también las comidas calientes y pesadas: le aportan calor a tu cuerpo.



09 | REvisa LAS NOTICIAS

Consulta el pronóstico del clima y las noticias locales para estar al tanto de los avisos de calor extremo.



10 | NO SUBESTIMES LOS SÍNTOMAS

Si te sientes débil o con dolor de cabeza, ve a un área fresca o a la sombra, y descansa. Si sientes mareos, confusión, debilidad o pérdida del conocimiento, acude a un médico.



11 | VIGILE A QUIENES ESTÉN EN MAYOR RIESGO

Si bien cualquier persona puede sufrir en cualquier momento una enfermedad relacionada con el calor, algunas personas corren mayor riesgo que otras:



- bebés y niños pequeños
- personas de 65 años o más
- personas con sobrepeso
- personas que se esfuerzan demasiado cuando trabajan o hacen ejercicio
- personas con alguna enfermedad física, especialmente una afección cardíaca o presión arterial alta
- mascotas
- personas que toman ciertos medicamentos, ejemplo para tratar:
 - la depresión
 - el insomnio
 - problemas de circulación



Instituto de Salud Pública de Puerto Rico

Un programa del
Fideicomiso para Ciencia, Tecnología e Investigación de Puerto Rico