



12 consejos para que las personas mayores se protejan del calor extremo



CONSEJO 1

REVISE LAS NOTICIAS

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



CONSEJO 2

PLANIFIQUE SU DÍA

Realice sus actividades fuera de casa en las horas más frescas (antes de las 10 a.m. y después de las 4 p.m.), busque sombra y evite agotarse.

CONSEJO 3

PERMANEZCA EN AMBIENTES FRESCOS

Quédese en aire acondicionado o vaya a un lugar fresco. Si usa abanico, coloque hielo delante o use un abanico con rocío. También puede usar una toalla húmeda sobre el cuerpo.



CONSEJO 4

MANTENGA SU CASA FRESCA

Cierre cortinas o persianas durante el día (10am-4pm) para bloquear el sol y ventile temprano en la mañana o al atardecer. Use las plantas interiores para mantener la casa fresca.



CONSEJO 5

VISTA ROPA LIVIANA Y FRESCA

Use ropa holgada de colores claros, sombrero para protegerse del sol y lleve un abanico de mano. Si usa el abanico, combínelo con una toalla húmeda o rocío de agua.

CONSEJO 6

TOME DUCHAS FRECUENTES

Tome duchas con agua fresca o templada varias veces al día para mantenerse fresco; evite el agua muy fría, ya que puede aumentar la sensación de calor.



CONSEJO 7

MANTÉNGASE HIDRATADO

No espere a tener sed: beba agua con frecuencia y lleve siempre una botella consigo. Evite bebidas azucaradas y alcohólicas, ya que contribuyen a la deshidratación.



CONSEJO 8

CUIDE SU NUTRICIÓN

Prefiera comidas ligeras y frescas como frutas, vegetales y ensaladas. Evite los alimentos pesados, fritos o muy calientes.

CONSEJO 9

USE PROTECTOR SOLAR

Aplíquese protector solar y sombrilla cuando se exponga al sol. Las quemaduras solares reducen la capacidad del cuerpo para enfriarse. Aplíquese protector solar 30 minutos antes de salir y repita según las indicaciones del envase.



CONSEJO 10

NO SE QUEDE EN EL AUTO ESTACIONADO

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



CONSEJO 11

REVISE MEDICAMENTOS

Algunos medicamentos pueden aumentar el riesgo de deshidratación. Manténgase bien hidratado, no suspenda sus medicamentos y consulte a su médico ante cualquier duda.

CONSEJO 12

PROTEJA A SUS MASCOTAS

Mantenga a sus mascotas en un lugar fresco con sombra y agua fresca disponible en todo momento.



El golpe de calor es una emergencia médica.

Llame inmediatamente al 9-1-1.

Mientras llega ayuda:

- Lleve a la persona a un lugar fresco.
- Refrézquela con toallas frías o un baño de agua fresca.
- No le dé líquidos si está confundida o inconsciente.

AARP
Puerto Rico



Instituto de Salud
Pública de Puerto Rico

Un programa del:



Fideicomiso para Ciencia,
Tecnología e Investigación
de Puerto Rico

