GUÍA DE PREPARACIÓN MENSUAL

CLIMA CALUROSO

Oregon State University

¿Está preparado para manejar el calor?

- El calor excesivo es la principal causa de muerte anualmente entre los riesgos relacionados con el clima
- El cuerpo se esfuerza más para mantener una temperatura interna normal cuando hace mucho calor

Señales de insolación

- Temperatura corporal elevada
- Piel roja, caliente y seca, sin sudoración
- Pulso fuerte
- Mareo o pérdida

Señales de agotamiento por el calor

- Sudoración intensa
- Calambres musculares
- Fatiga
- Mareo
- Náusea/vómitos
- Pulso débil

Cómo prevenir enfermedades relacionadas con el calor

- Proteja la piel usando ropa liviana y de colores claros
- Use un protector solar con un SPF de más de 30
- Prevenga la deshidratación bebiendo más líquidos como agua y electrolitos

Cómo recuperarse del calor extremo

- Reduzca las actividades y descanse lo suficiente
- Manténgase en una habitación fresca durante 24 horas
- Beba líquidos que le repongan la hidratación - electrolitos, jugos y agua

Para obtener más información del calor, visite:
https://emergency.oregonstate.edu/emergency-management/preparedness-topics
https://haz.guide/61 https://www.ready.gov/heat