



# CLIMA CALUROSO

Servicios para Ancianos y Adultos -  
Guardián Público

## CONSEJOS

### SEÑALES DE PELIGRO

El clima caliente puede ser peligroso y hasta mortal. Se deben tomar precauciones para asegurar la salud y seguridad durante los meses de verano. Es posible que una persona sufriendo del calor no se dé cuenta. Este consciente de las señales de advertencia de enfermedad relacionada con el calor, que incluyen:

- ▶ Calambres por el calor: contracciones musculares dolorosas, generalmente en el músculo de la corva.
- ▶ Agotamiento por el calor: Mareos, fatiga, dolor de cabeza, pulso rápido/débil, piel pálida/húmeda.
- ▶ Insolación: piel caliente/seca/enrojecida, alta temperatura del cuerpo, latidos cardíacos rápidos y confusión.

### CONSEJOS DE PREVENCIÓN

- ▶ Tome suficiente agua. Lleve una botella de agua con usted cuando esté fuera de casa.
- ▶ Use ropa floja de algodón y sombreros de ala ancha y lleve un paraguas.
- ▶ Consulte con su doctor. El calor puede afectar su reacción a ciertos medicamentos.
- ▶ Mantenga las luces eléctricas bajas o apagadas, las cortinas bajadas y persianas cerradas y limite el uso del horno.
- ▶ Permanezca en zonas bien ventilados. La circulación de aire ayuda a mantenerse fresco.
- ▶ Abra una ventana o encienda un ventilador o aire acondicionado.
- ▶ Pídale a un amigo que lo visite a diferentes horas del día cuando este muy caliente.
- ▶ Coma comidas ligeras y evite el alcohol y la cafeína.
- ▶ Planee con anticipación actividades de aire libre durante las horas más frescas del día.
- ▶ Evite actividades innecesarias y estar bajo el sol o un ambiente caliente.
- ▶ Tómese su tiempo. No corra de prisa.
- ▶ Nunca espere en un automóvil o deje personas o mascotas en un automóvil.
- ▶ ¡Recuerde, exposición excesiva al calor puede resultar en enfermedad o muerte!

**Llame a Información y Asistencia para Personas Mayores al**

**1-800-510-2020 para conectarse con recursos y servicios.**

**¡Si necesita atención médica de emergencia, llame al 911 inmediatamente!**

[www.SBCounty.gov/daas](http://www.SBCounty.gov/daas)