



# CONSEJOS PARA MANTENERSE FRESCO EN EL CALOR EXTREMO

- **Evite** la parte más caliente del día | 10:00 a. m. a 4:00 p. m.
- **Hidrátese** | agua o bebida deportiva, solución para la rehidratación:

6 cditas de azúcar,  $\frac{3}{4}$  cdita de sal, 1 cuarto de galón de agua

- Persianas **abajo**, ventanas **abiertas**
- Ropa floja, transpirable
- Compre un ventilador **con anticipación**
- **Evite** usar la estufa o el horno



## AGOTAMIENTO POR CALOR

Piel fría, húmeda,  
mareos, dolor de cabeza,  
calambres musculares,  
respiración rápida y  
superficial

## INSOLACIÓN

No suda, piel caliente y  
seca, pulso rápido,  
confusión, pérdida de la  
consciencia

## LLAME AL 911 DE INMEDIATO

- La temperatura corporal no disminuye
- La temperatura corporal es 103 °F o más
- Los síntomas empeoran
- Dolor de pecho o dolor abdominal