

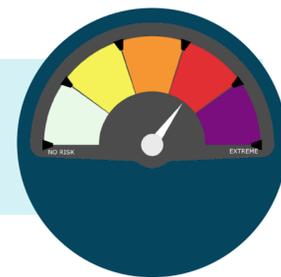
5 medidas para prepararse para los días de calor, para mujeres embarazadas

Estar al aire libre puede ser bueno para su salud, pero para las mujeres embarazadas, el calor puede aumentar los riesgos para la salud. Siga estos consejos y tome estas medidas cuando sea posible para mantenerse segura los días de calor.

1 Mantenerse frescos

Averigüe el nivel local de riesgo por el calor (*HeatRisk*) de donde está ingresando su código postal en el panel de información de *HeatRisk* de los CDC.

- La mayoría de las mujeres embarazadas con asma son sensibles al calor los días en que el nivel de riesgo por el calor está de color anaranjado, pero algunas son sensibles en los días en que está amarillo. Trabaje con su médico para saber cuándo tomar medidas.
- Las medidas incluyen:
 - Si está al aire libre, especialmente durante mucho tiempo,
 - manténgase a la sombra lo más posible y tome descansos cuando pueda.
 - Revise el pronóstico del tiempo local y haga las actividades al aire libre durante las horas más frescas del día o al atardecer, si es posible.
 - Cuando el niño esté adentro:
 - Si tiene aire acondicionado, úselo, o encuentre y vaya a un sitio que lo tenga.
 - Use un ventilador para enfriar su cuerpo solo cuando las temperaturas interiores estén por debajo de 90°F.
- En los días en que el nivel de riesgo esté en rojo o magenta, limite el tiempo que pase al aire libre de ser posible y consulte el panel de información de *HeatRisk* para ver si debe tomar medidas adicionales.



Si necesito mantenerme fresca, puedo ir a:

Necesito empezar a tomar medidas para mantenerme segura cuando el nivel de riesgo en *HeatRisk* esté: (Marque con un círculo).

- Amarillo
- Anaranjado

Las personas que pueden chequear cómo estoy en los días de calor son:

2 Mantenerse hidratada

- Lleve consigo una botella de agua. Beba el agua y vuelva a llenar la botella a lo largo del día.
- Limite las bebidas con altos niveles de azúcares, sodio y cafeína de ser posible.
- Revise el color de su orina. Cuando esté de color amarillo claro o transparente, normalmente significa que está bebiendo suficiente agua.
- Hable con su médico sobre cómo manejar los líquidos dado que está embarazada.

3 Vigilar si presenta síntomas relacionados con el calor

Si su cuerpo se calienta demasiado, puede enfermarse. Conozca los signos de empeoramiento de las complicaciones del embarazo. Sepa cuándo buscar atención médica.



Sudoración excesiva no usual



Dolor de cabeza



Cólicos estomacales

Otros signos pueden incluir dificultad para respirar, cansancio, debilidad, náuseas y mareos.

Buscaré atención médica cuando:

4 Revisar la calidad del aire

El calor puede empeorar la calidad del aire. La mala calidad del aire puede empeorar los síntomas.

Puede revisar la calidad del aire de su área en el panel de información de *HeatRisk*. El índice de calidad del aire (AQI, por sus siglas en inglés) indica qué tan saludable está el aire exterior para respirar, en una escala de 0 (bueno) a 500 (peligroso).

Menos de 100

- Para la mayoría de las personas, este es un buen día para hacer actividad física al aire libre:
- Algunas personas con asma son sensibles a la contaminación del aire cuando la calidad del aire está entre 51 y 100. Hable con el médico del niño para ver si ese es su caso.

Más de 100

- El aire exterior no es saludable.
- Considere limitar la actividad al aire libre.
- Cuando estén adentro:
- Si tiene un purificador de aire portátil, úselo.
 - Reduzca las fuentes de contaminación del aire interior, como el humo de cigarrillos.



Medidas que puedo tomar para mantener el aire de mi casa limpio:

- Reduzca los contaminantes del aire interior, como las velas, los ambientadores o desodorantes de ambiente y el humo de cigarrillos.
- Cuando esté cocinando, deje entrar aire de afuera (cuando el índice de calidad del aire esté por debajo de 100)
- Use un purificador de aire portátil

5 Tener un plan de medicación

Muchos medicamentos pueden provocar deshidratación o sobrecalentamiento en los días de calor. Además, algunos deben mantenerse fuera de lugares calientes.

- No deje de tomar ni cambie sus medicamentos hasta que hable con su médico.
- El calor puede causar apagones. Tenga un plan sobre qué hacer con los medicamentos refrigerados y dispositivos médicos eléctricos.
- Guarde sus medicamentos adecuadamente; es posible que algunos deban mantenerse fuera de lugares calientes

Cuando el nivel de riesgo en *HeatRisk* esté en anaranjado o en un nivel más alto:

- No necesito cambiar mi medicación
- Debo hacer los siguientes cambios en mi medicación:

Mi plan de contingencia en los apagones es: