



# ¡El Calor puede ser peligroso!

Sugerencias para adultos mayores para ayudarlos a prepararse para el calor

## Hable con su médico de familia o enfermera practicante sobre su plan para afrontar el calor

- Algunas condiciones y medicamentos pueden hacer que demasiado calor sea más peligroso
- El calor intenso es especialmente peligroso para los adultos mayores



## Utilice agua para refrescarse



- Hidrátese bastante
- Use paños húmedos o toallas mojadas
- Póngase paquetes de hielo en el cuello
- Tome duchas frías o sumérgase en agua fría
- Ponga sus pies en agua fría

## Mantenga su casa fresca y monitoree la temperatura



- Mantenga las ventanas y cortinas cerradas durante el día y ábralas por la noche
- Si la temperatura de su casa es mayor a 31°C, vaya a un lugar con aire acondicionado. Si no puede, utilice agua para refrescarse
- El ventilador no enfría el aire, solo sopla el mismo aire caliente y puede hacerlo sentir más calor. Coloque el ventilador cerca de una puerta o ventana para hacer que el aire exterior entre a la casa.

## Coordine con alguien que conozca para que esté en contacto con usted



- La persona debe comunicarse con usted por lo menos dos veces al día cuando esté demasiado caliente.

## Aprenda las señales del agotamiento por calor intenso Versus Insolación



El agotamiento por calor no es tan peligroso como la insolación, pero si puede ocasionarle insolación. Llame al 8-1-1 para avisar de tus síntomas.

### Agotamiento por calor:

- Se siente enfermo/con náusea
- Dolor de cabeza/calambres musculares
- Respiración agitada y palpaciones aceleradas
- Salpullido de piel o sudoración excesiva
- Tome acción: vaya a un lugar fresco/frío, tome agua o algo que lo rehidrate, refréscase la piel con paños húmedos o agua

### Insolación

- Mareado y a punto de desmayarse
- Poca coordinación
- Muy acalorado/piel enrojecida
- Confundido
- Tome acción urgente: llame al 911 o vaya al hospital de inmediato, sumérgase en agua fría o cúbrase con toallas mojadas hasta que llegue la ayuda



Visita [fraserhealth.ca/heatsafety](https://fraserhealth.ca/heatsafety) para más consejos

Parte del Proyecto con sede en Burnaby para evitar situaciones de calor extremo.