

# ¿Tiene Demasiado Calor?

Protéjase durante el calor del verano.

## VÍSTASE ADECUADAMENTE

- Utilice ropa holgada, ligera, de color claro para reflejar el calor y la luz del sol.
- Proteja su rostro y su cabeza con un sombrero de ala ancha.

## MANTENGA EL CALOR AFUERA Y EL AIRE FRESCO A DENTRO.

- Coloque reflectores temporales en las ventanas, como cartón cubierto con papel aluminio.
- Cuelgue persianas, sábanas o cortinas en ventanas que reciben sol por la mañana o la tarde.

**BEBA MUCHA AGUA** aunque no sienta sed. Su cuerpo necesita agua para mantenerse fresco. No ingiera alcohol o cafeína porque empeoran los efectos del calor.

**NO UTILICE TABLETAS DE SAL** a menos que se lo indique un doctor. La sal ocasiona que el cuerpo retenga fluidos y resulta en hinchazón.

**COMA EN PEQUEÑAS PORCIONES Y CON MAYOR FRECUENCIA.** Las comidas grandes y pesadas hacen que su cuerpo aumente el calor interno para digerir alimentos.

**SI SU CASA NO TIENE AIRE ACONDICIONADO**, opte por otros lugares a donde ir durante la parte más calurosa del día. Las escuelas, bibliotecas, centros comerciales, centros recreativos y otros edificios públicos pueden proporcionar aire acondicionado en los días más calurosos. Su comunidad puede tener lugares para refrescarse durante las alertas de calor.

Llame a la línea de ayuda 2-1-1, disponible las 24 horas del día para mayor información



Este es un servicio de Tulsa Human Response Coalition y un programa del Community Service Council of Greater Tulsa.



# Señales De Peligro Por Calor

## INSOLACIÓN

### Qué señales la indican

- Piel roja y caliente.
- Pulso débil y rápido.
- Respiración rápida y poco profunda.
- Temperatura del cuerpo de hasta 105 grados.
- Cambios en el estado de conciencia

### Qué hacer

- Llamar al 911. La insolación puede ser mortal.
- Mover a la víctima a un lugar más fresco.
- Refrescar rápidamente a la víctima. Colocarla en un baño de tina fresco o envolverla en sábanas o toallas mojadas
- Mantener a la víctima acostada.
- Dar a beber sorbos de agua si la víctima está completamente despierta y no está vomitando.

## AGOTAMIENTO POR CALOR

### Qué señales la indican

- Piel fresca, húmeda, pálida o sonrojada.
- Sudoración excesiva.
- Dolor de cabeza.
- Náusea o vómito.
- Mareo o agotamiento.
- La temperatura corporal puede ser normal o ir aumentando.

### Qué hacer

- Mover a la víctima a un lugar más fresco.
- Retirar o aflojar ropa ajustada
- Aplicar trapos frescos y húmedos.
- Si la víctima está consciente, darle sorbos de agua fresca cada 15 minutos.
- Evitar bebidas con cafeína o alcohol.
- Llame a su doctor o al 911.

## CALAMBRES POR CALOR

### Qué señales la indican

- Tensionamiento de los músculos de las piernas y otras partes del cuerpo.

### Qué hacer

- Mover a la víctima a un lugar más fresco.
- Estire ligeramente el músculo afectado
- Déle la mitad de un vaso de agua fresca cada 15 minutos.

Para mayor información sobre seguridad durante calor extremo, comuníquese a:

Línea de ayuda 2-1-1 -- marque 211 o visite [www.211tulsa.org](http://www.211tulsa.org).

American Red Cross -- 831-1109 o [www.tulsareddcross.org](http://www.tulsareddcross.org)

National Weather Service -- [www.srh.noaa.gov/Tulsa](http://www.srh.noaa.gov/Tulsa)

EMSA -- [www.emsonline.com/mediacenter/emsonline.cfm](http://www.emsonline.com/mediacenter/emsonline.cfm)