



# ¿SABE QUE DEBE HACER?

CUANDO SUBE LA  
TEMPERATURA SUBEN  
LOS PELIGROS

---

ESTÉ PREPARADO. HAGA UN PLAN.

**KnoWhat2Do.com**

# CALOR EXTREMO

¿SE SIENTE CALIENTE, CALIENTE, CALIENTE?  
EL CALOR EXTREMO PUEDE MATAR.

---

## CONOZCA LOS SÍNTOMAS

El primer síntoma de agotamiento por calor puede ser desmayo y náusea seguido de calambre muscular o espasmos involuntarios. Esté pendiente de fiebre, latidos rápidos y débiles del corazón, piel húmeda y fría y/o sudoración profusa.

## TRATAMIENTO PARA EL CALOR

Descanse inmediatamente y encuentre un lugar fresco; tome alguna bebida que contenga electrolitos; desabroche o remueva la ropa apretada; recuéstese, eleve y masajee los músculos afectados suavemente; cubra con sábanas húmedas o rocíe con agua fresca.

Llame al 911 si persisten los síntomas.

## MANTÉNGASE FRESCO E HIDRATADO

Manténgase fuera del sol lo más posible. Si va a salir, use bloqueador solar (SPF 15 o más alto) y permanezca hidratado con líquidos no alcohólicos y sin cafeína. También instale acondicionadores de aire en las ventanas de forma adecuada y selle bien las puertas y alféizar de ventanas para mantener el aire fresco adentro.



## ¿SABÍA USTED?

UNAS 175 PERSONAS  
MUEREN CADA AÑO EN  
LOS ESTADOS UNIDOS POR  
EXPOSICIÓN AL CALOR  
SIENDO LOS HOMBRES EL  
PORCENTAJE MÁS ALTO.