

# PLANIFICAR PARA LA SALUD

Este seguro durante el verano

JULIO 2023



Los meses de verano son una gran época del año. Aprovechar los días calientes, las tardes templadas y la luz del día adicional son algunas de las mejores cosas que podemos disfrutar durante estos meses. Sin embargo, con el sol y el calor, debemos ser conscientes de nuestra salud y tomar medidas de precaución cuando estamos afuera para poder disfrutar de las muchas cosas que el verano tiene para ofrecer.

## CONSEJOS SALUDABLES PARA COMBATIR EL CALOR

Ciertas poblaciones corren más riesgo de desarrollar enfermedades relacionadas con el calor, incluyendo los adultos de 65 años o más, las personas con afecciones médicas crónicas, las personas que trabajan al aire libre, los bebés, los niños y los atletas. A menudo oímos hablar de momentos durante el día para limitar o minimizar la exposición al sol y al calor. Según el Consejo Nacional de Seguridad, se sugiere evitar pasar largos períodos de tiempo al aire libre durante las horas más calurosas del día entre las 11:00 a. m. y las 3:00 p. m. Verifique el clima local para ver cuándo existe la posibilidad de un aviso de calor o alta humedad. Cuando la humedad está alta, el sudor no se evaporará tan rápido. Esto evita que su cuerpo libere la calor tan rápido como lo necesite. Si va a estar afuera cuando se pronostica mucha calor y/o humedad, planea con anticipación:

- ¿Tiene acceso a abundante agua?
- ¿Tiene acceso a aire acondicionado?
- ¿Qué métodos está usando para mantenerse fresco?

## FORMAS DE MANTENERSE FRESCO

Los Centros para el Control de Enfermedades sugieren las siguientes acciones que se pueden tomar para prevenir cualquier enfermedad o muerte por el calor:

- Quédesse en edificios con aire acondicionado tanto como pueda. El aire acondicionado es la forma número uno de protegerse contra las enfermedades y la muerte relacionadas con el calor.
- Use abanicos para hacer circular el aire y mantenerse fresco también.
- Beba más agua que de costumbre y no espere a tener sed para beber.
- Consulte a un amigo o vecino que no tenga aire acondicionado.
- Limite el uso de su estufa o horno, ya que esto calentará más el interior de su hogar.

Las actividades al aire libre a la sombra, o incluso disfrutar del tiempo en una piscina para refrescarse en el verano son excelentes maneras de combatir el calor y aún así hacer mucho ejercicio y actividad.

Aquí hay algunas maneras de prepararse para la exposición al sol:

- Marcar el ritmo, comenzar una actividad lentamente y aumentar el ritmo o la intensidad gradualmente.
- Beba más agua de lo normal, ya que los calambres musculares pueden ser síntoma de una enfermedad relacionada con el calor.
- Use un sombrero y gafas de sol para proteger su cara y ojos. Use ropa suelta, liviana y de colores claros para proteger su cuerpo y su piel del sol.
- Y por supuesto, protector solar! La Administración de Drogas y Alimentos de los EE. UU. recomienda aplicar al menos un SPF 15 o más alto 15 minutos antes de salir. Use suficiente para cubrir toda la cara y el cuerpo y vuelva a aplicar cada dos horas si nada o suda.

## SEÑALES Y SÍNTOMAS DE ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR

Las personas jóvenes y sanas aún pueden enfermarse o experimentar posibles calambres por calor, insolación o agotamiento por calor si están expuestos al calor y al sol durante demasiado tiempo. Conocer estas señales y síntomas puede ayudarlo a ser más consciente si de repente no se siente bien debido a las temperaturas más altas. Para obtener información adicional sobre estas condiciones, visite a [www.weather.gov/safety/heat-illness](http://www.weather.gov/safety/heat-illness).

**Los calambres** por la calor pueden ser la primera señal de una enfermedad relacionada con el calor y pueden provocar agotamiento por calor o derrame cerebral.

- **Síntomas:** Calambres y espasmos musculares dolorosos, generalmente en las piernas y el abdomen, y sudar profusamente.
- **Primeros Auxilios:** Aplique presión firme sobre los músculos acalambrados o masajee suavemente para aliviar el espasmo. Dé sorbos de agua a menos que la persona se queje de náuseas, entonces deje de darle agua.

### Agotamiento por calor

- **Síntomas:** Sudor abundante, debilidad o cansancio, piel fría, pálida y húmeda, pulso rápido y débil, calambres musculares, mareos, náuseas o vómitos, dolor de cabeza y desmayo
- **Primeros Auxilios:** Mueva a la persona a un ambiente más fresco, preferiblemente una habitación con aire acondicionado. Aplique paños húmedos y fríos o haga que la persona se siente en un baño frío. Ofrezca sorbos de agua.

### Golpe de calor

- **Síntomas:** dolor de cabeza palpitante, confusión, náuseas, mareos, temperatura corporal superior a 103 °F, piel caliente, roja, seca o húmeda, pulso rápido y fuerte, desmayo, pérdida de conocimiento.
- **Primeros Auxilios: Llame al 911 o lleve a la víctima a un hospital inmediatamente.** El golpe de calor es una emergencia médica grave. El retraso puede ser fatal. Mueva a la víctima a un ambiente más fresco, preferiblemente con aire acondicionado. Reduzca la temperatura corporal con paños fríos o baño. Use un abanico si las temperaturas del índice de calor están por debajo de los 90 grados. Un abanico puede calentarlo más en temperaturas más altas. NO le dé líquidos.

### Desafío destacado de Sharecare:

Júnase al desafío Pinte su plato este mes de julio. Agregue alimentos más saludables a al menos una comida al día y esté en verde para su nutrición durante 21 días este mes para completar el desafío. Únete al desafío haciendo clic en Achieve → Challenges → Upcoming → Paint Your Plate beginning on 6/24.



## Planifique con anticipación: Únase a nosotros el próximo mes para el tema de salud de agosto: Salud Familiar