

# CALOR EXTREMO Y SALUD MENTAL



## Consejos para su bienestar

El calor extremo no solo afecta al cuerpo, también al salud mental. **Las altas temperaturas pueden aumentar el estrés, la ansiedad y los síntomas de trastornos mentales ya existentes.** Conozca los signos y cómo mantenerse a salvo.

### Consejos para mantenerse fresco y con equilibrio emocional



Adapte su horario para evitar las horas de más calor; priorice y programe las tareas importantes para las horas más frescas de la mañana o la tarde.



Evite el esfuerzo excesivo y priorice el descanso.



Manténgase conectado. Comuníquese con amigos, familiares o servicios de apoyo.

### La hidratación mejora el ánimo



Beba agua con regularidad. La deshidratación puede empeorar el ánimo y la cognición.



Limite las bebidas azucaradas y con cafeína, si es posible.



Coma alimentos hidratantes, como frutas y verduras.

### Reconozca los signos de la salud mental afectada por el calor



Irritabilidad



Sensación de agobio



Dificultad para concentrarse



Cambios de humor



Fatiga o insomnio

**Síntomas físicos** como dolor de cabeza, mareos o náuseas

## Mantenga un ambiente fresco y tranquilo



Utilice ventiladores o aire acondicionado, siempre que sea posible.



Visite los centros de refrigeración de la ciudad para relajarse y recargar energías.



Mantenga las luces tenues y los niveles de ruido bajos en el interior.



Use ropa ligera y holgada.



Tome duchas frías o utilice compresas frías para ayudar a refrescarse.

## Controle los riesgos de los medicamentos



Algunos medicamentos para la salud mental pueden afectar la capacidad del cuerpo para enfriarse.



Algunos medicamentos pueden no funcionar tan bien o tener más efectos secundarios durante el clima cálido.



Consulte a su proveedor de atención médica antes de realizar cambios.

## Tenga un plan



Tenga un plan para controlar su salud mental en días de calor extremo.



Hable con su proveedor de salud mental con anticipación y pregúntele cómo el calor podría afectar su plan de tratamiento.



Mantenga una lista de contactos de emergencia y servicios de asistencia locales.



Haga una lista breve de sus actividades favoritas para cuidarse y ayudarse a controlar el estrés o la ansiedad cuando aumentan.