

Proteger a los adultos mayores del

CALOR EXTREMO



Los adultos mayores son más vulnerables a las enfermedades asociadas al calor debido a los cambios corporales propios de la edad, las enfermedades crónicas y ciertos medicamentos. A medida que aumentan los episodios de calor extremo por el cambio climático, es fundamental estar preparados y mantenerse a salvo.

Consejos para estar fresco y seguro



Quédese adentro durante las horas de más calor. Use aire acondicionado o visite centros de refrigeración.



Evite las actividades agotadoras durante las horas más calurosas del día.



Vístase según el clima. Use ropa holgada y de colores claros.



Tome duchas o baños fríos para bajar la temperatura corporal.

La hidratación es fundamental



Beba agua durante todo el día; no espere a tener sed.



Evite el alcohol y la cafeína, que pueden deshidratarle.



Controle el color de la orina. El color amarillo claro suele indicar que está bien hidratado.



hidratado



deshidratado

Esté atento a los síntomas relacionados con el calor

El agotamiento por calor o el golpe de calor pueden manifestarse de la siguiente manera:



Náuseas



Dolor de cabeza



Latidos acelerados



Mareos y confusión

Si aparecen síntomas, vaya a un lugar fresco y busque ayuda médica.

Medicamentos y concientización sobre la salud



Algunos medicamentos aumentan el riesgo de deshidratación o calor excesivo.



Hable con su médico sobre cómo el calor puede afectar sus medicamentos recetados.

La calidad del aire es importante



Si el Índice de calidad del aire (AQI) es superior a 100, limite las actividades al aire libre.



Utilice purificadores de aire en interiores si hay humo o contaminación.

Prepárese para los cortes de energía



Tenga un plan de respaldo para los dispositivos médicos y los medicamentos refrigerados.



Tenga a mano los contactos y los suministros de emergencia.