



Calor extremo: Consejos para madres y cuidadores

El calor extremo puede ser peligroso para los niños pequeños y las madres embarazadas que son más sensibles a las altas temperaturas y la deshidratación. Estos consejos prácticos pueden ayudarte a mantener a tu familia a salvo, refrescada y saludable en días calurosos.

Mantente hidratada

BEBE MUCHA AGUA

- ☐ El calor extremo puede causar deshidratación y sudoración excesiva, aumenta tu consumo de agua (se recomiendan 8-10 vasos) para compensar la pérdida de líquidos.
- ☐ Asegúrate de que los niños tomen descansos regulares para beber agua.
- ☐ Los bebés menores de 6 meses pueden necesitar leche materna o leche de fórmula adicionales. A los bebés de más de 6 meses de edad se les puede ofrecer agua fría además de alimentos normales.



OTRAS OPCIONES DE BEBIDAS

- ☐ Haz tu propio suero mezclando 1/2 taza de jugo de cítricos frescos (limón, lima o naranja), 1/4 cucharadita de sal de mar y 2 cucharaditas de miel cruda o miel de maple al gusto.
- ☐ Los paquetes de hidratación, el agua de coco y el pedialite también se pueden usar para reemplazar los electrolitos.
- ☐ Evita las bebidas con mucha cafeína y azúcar como el café, refrescos y tés que puedan deshidratarte.

Vístete para la seguridad térmica

- ☐ Elige ropa suelta de color claro y un sombrero de sol
- ☐ Usa protector solar resistente al agua con un SPF igual o superior a 30
- ☐ Aplica protector solar para bebés y niños pequeños y vuelve a aplicarlo regularmente cada dos horas o después de nadar o sudar.
- ☐ Si tu bebé está sudando, está demasiado caliente. Encuentra un lugar para que se refresquen lo antes posible



Calor extremo: Consejos para madres y cuidadores

Mantente Fresca

- ☐ Limita el tiempo al aire libre entre las 10am y las 4pm y elige áreas de juego sombreadas cuando estés afuera
- ☐ Evita actividades extenuantes
- ☐ Mantente en lugares cerrados y cuando sea posible, usa el aire acondicionado
- ☐ Usa ventiladores, pero solo si las temperaturas interiores son inferiores a 90 grados. Usar ventiladores cuando está a más de 90 grados puede aumentar la temperatura corporal.
- ☐ Usa agua para refrescarte: nadar, rociarte con una botella de spray, tomar duchas y baños frescos, paños frescos o sumergir las manos o pies en agua fría



Centros de enfriamiento

Visita el sitio web de tu condado para localizar los centros de enfriamiento disponibles. Estos suelen ubicarse en centros de recreación y bibliotecas públicas.

Presta atención a los factores de riesgo

- ☐ Nunca dejes a los niños en un automóvil estacionado, las temperaturas dentro del automóvil pueden aumentar casi 20 grados.
- ☐ Los niños con asma corren mayor riesgo durante el calor extremo, sigue las mismas precauciones para las mujeres embarazadas en la siguiente página.
- ☐ Si estás embarazada, habla con tu proveedor sobre consejos y recursos para protegerte a ti y a tu bebé.



La violencia de pareja aumenta durante los periodos de calor extremo prolongado. Si necesitas ayuda, **la Línea Nacional de Violencia Doméstica** puede conectarte con apoyo y recursos en tu área. Llama en español o inglés, 1-800-799-SAFE (7233), disponible 24/7, o envía un mensaje de texto "START" al 88788.



Calor extremo: Consejos de emergencia para personas embarazadas

Las personas embarazadas son un grupo de alto riesgo durante el calor extremo, y es más probable que experimenten agotamiento por calor, golpe de calor u otra enfermedad relacionada con el calor. Será más difícil refrescarte a ti y a tu bebé. Habla sobre tus riesgos actuales con un proveedor de salud médica y toma precauciones adicionales en días calurosos.

Toma en cuenta el riesgo de calor y la calidad del aire

Utiliza la aplicación Heat & Health Tracker del CDC (Center for Disease Control) para verificar el riesgo de calor y el índice de calidad de aire de tu código postal.

- ☐ Si la calidad del aire es inferior a 100—se considera saludable para la mayoría de las mujeres.
- ☐ Si el índice de calidad del aire es superior a 100, se considera que el aire no es saludable. Limita la actividad al aire libre. Considera usar un purificador de aire interior.

During & After the Storm

RIESGO DE CALOR

Indica lo peligroso que es el clima caluroso desde la designación en blanco (ningún riesgo) a la designación en color magenta (riesgo extremo).

- ☐ La mayoría de las mujeres embarazadas son sensibles al calor en los días de riesgo de calor designado con color naranja, pero algunas son sensibles en los días designados de color amarillo. Consulta con tu médico para saber cuándo debes tomar medidas.
- ☐ En los días con designación de color rojo y magenta, limita tu tiempo afuera si es posible.

EL ÍNDICE DE LA CALIDAD DEL AIRE (AQI, EN INGLÉS)

Indica qué tan saludable es respirar el aire exterior, que varía de 0 (Bueno) a 500 (Peligroso).



Controla la hinchazón y la circulación

- ☐ Eleva los pies al descansar
- ☐ Haz caminatas cortas o toma descansos para estirar el cuerpo
- ☐ Considera usar calcetines de compresión



Calor extremo: Consejos de emergencia para personas embarazadas

Haz un plan de acción contra el calor

- ☐ Revisa los medicamentos que pueden aumentar la sensibilidad al calor con tu médico.
- ☐ Ten un plan de enfriamiento, ubicaciones interiores seguras mapeadas y contactos de emergencia listos.

Monitorea los síntomas de sobrecalentamiento

AGOTAMIENTO POR EL CALOR

Los síntomas incluyen:

- ☐ Sudoración inusualmente fuerte
- ☐ Piel fresca y húmeda
- ☐ Dolor de cabeza
- ☐ Calambres
- ☐ Respiración corta
- ☐ Sed extrema

Toma las siguientes medidas:

- ☐ Llegar a un lugar más fresco o tomar una ducha fría
- ☐ Beber agua

Si los síntomas no mejoran en una hora o empeoran, busca ayuda médica de inmediato.

GOLPE DE CALOR

Los síntomas incluyen:

- ☐ Temperatura corporal alta (más de 103°F)
- ☐ Poca o ninguna sudoración
- ☐ Mareos o pérdida del conocimiento
- ☐ Confusión
- ☐ Vómito

Los síntomas en los bebés incluyen:

- ☐ Flacidez (hipotonía)
- ☐ Pañales poco húmedos
- ☐ Boca seca
- ☐ Negarse a alimentarse

Si crees que tú o un niño puede estar sufriendo de un golpe de calor, llama al 911 y toma medidas INMEDIATAS para enfriarse mientras esperan ayuda.



Consejo para el corte de la electricidad

Es común que las olas de calor causen cortes de energía. Asegúrate de que tu teléfono esté completamente cargado y de que los medicamentos o la leche materna se almacenen

