

Preparándose para el

CALOR EXTREMO

para personas embarazadas/amamantando

El calor extremo plantea graves riesgos para la salud, especialmente para las personas que están embarazadas y amamantando. Utilice estos consejos para mantenerse seguro en los días calurosos:

Manténgase Fresco



Manténgase en la sombra cuando esté al aire libre y use ventiladores para hacer circular el aire en el interior.



Durante las horas más frescas del día realice actividades al aire libre.



Permanezca en lugares con aire acondicionado tanto como sea posible.



Tome duchas o baños fríos para bajar la temperatura corporal.

Reconosca los síntomas

Si su cuerpo se calienta demasiado, puede enfermarse.

Conozca los signos de empeoramiento de las complicaciones del embarazo.



Dolor de Cabeza



Sudoración intensa



Calambres

Otros signos pueden incluir: dificultad para respirar, fatiga, debilidad, náuseas y mareos.

Mantengase Hidratado



No espere hasta tener sed.

Beba y rellene la botella de agua durante todo el día.



Revise el color de su orina.

Cuando es de color amarillo claro o transparente, normalmente significa que está bebiendo suficiente agua.



hidratado



deshidratado



Priorice el agua potable.

Si es posible, evite las bebidas con cafeína y azucaradas.

Protección del sol y la calidad del aire



Use ropa holgada y de colores claros para mantenerse fresco.



Use protector solar, sombreros y gafas de sol cuando esté al aire libre.



Si el índice de calidad del aire es superior a 100, limite la actividad al aire libre.

Tenga un plan para los medicamentos



Hable con su médico sobre inquietudes relacionadas con los medicamentos y la exposición al calor.



Guarde los medicamentos en un lugar fresco, seco y alejado de la luz solar directa.



Mantenga frescos los medicamentos refrigerados durante los cortes de energía con una hielera.



Haga una lista de números de teléfono importantes.