

Temporada de calor

Está asociada al incremento de casos y defunciones por agotamiento y golpe de calor, así como por enfermedades diarreicas agudas, además de otros daños como deshidratación y quemaduras solares. Además, las altas temperaturas provocan un aumento de los niveles de ozono y de otros contaminantes del aire que agravan las enfermedades cardiovasculares y respiratorias.



Recomendaciones para mantener el cuerpo fresco e hidratado:

☀ Bebe agua simple potable, evita bebidas con alcohol, exceso de cafeína y azúcar.

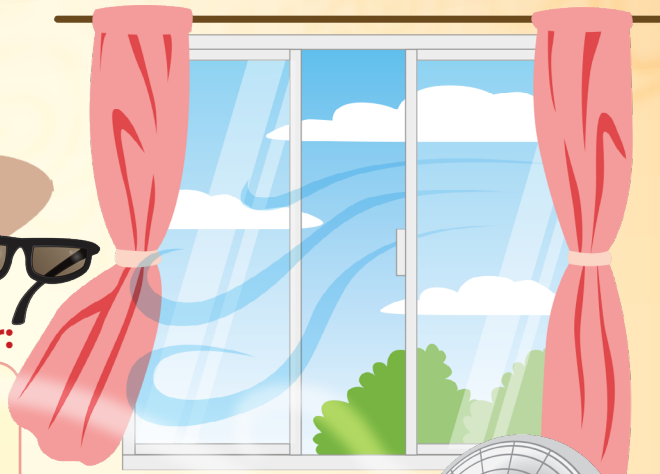
☀ Usa ropa ligera y holgada confeccionada con materiales naturales.

☀ Al salir al exterior, recuerda usar bloqueador solar, sombrero o gorra de ala ancha y gafas de sol.

☀ Ingiere alimentos que contengan una gran cantidad de agua, estos ayudarán a regular la temperatura corporal.



☀ Cuando la temperatura exterior sea más baja (si fuere seguro hacerlo), abra todas las ventanas y persianas durante la noche y la madrugada, procurando usar mosquiteros.

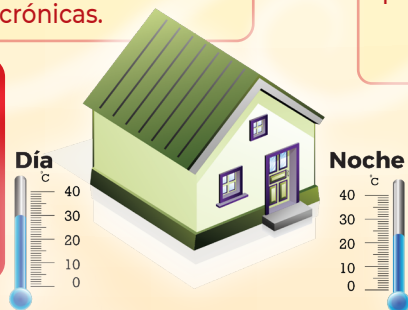


Recomendaciones para mantener fresco su hogar:

☀ Reduce la carga de calor en el interior de tu vivienda o lugar de trabajo o la casa durante el día; cierre las ventanas y persianas (si las hubiera), especialmente las que están orientadas al sol; apague la luz artificial y el mayor número posible de dispositivos eléctricos.

☀ Lo ideal es mantener la temperatura de interiores por debajo de 32°C durante el día y de 24°C por la noche. Esto es especialmente importante cuando en el hogar hay niños menores de 2 años, personas mayores de 60 años y personas con enfermedades crónicas.

🚗 **Nunca** dejes a menores de edad, adultos mayores, personas con discapacidad o mascotas dentro de tu auto con las puertas y ventanas cerradas durante el día.



☀ Utiliza ropa de cama y sábanas ligeras para evitar acumulación de calor.

4 Los ventiladores eléctricos pueden proporcionar alivio, sobre todo a temperaturas menores a 35°.

☀ Cuelga toallas húmedas para refrescar el aire de interiores, lo cual favorecerá que aumente la humedad del aire.

☀ Si tu hogar dispone de aire acondicionado, cierre las puertas y ventanas.

