

Enfermedades Relacionadas con el Calor



Plan de Acción

- **Vístase apropiadamente:** Usar ropa que le proteja del sol (ropa de colores claros y/o con protección solar (“SPF”), gorras y gafas de sol)
- **Proteja la piel:** Aplicar protector solar SPF 30 o más, (re-aplicar al menos cada 2 horas y luego de nadar/sudar)
- **Limite la Exposición:** Evitar actividades al aire libre durante las horas de más sol (10 am-4 pm) y buscar áreas con sombra
- **Esté preparado:** Tomar suficientes líquidos para mantenerse bien hidratado y tomar tiempos de descanso frecuentes
- Estar alerta a síntomas de enfermedad asociada al calor (dolor de cabeza, calambres, fiebre, sudoración excesiva, mareos y confusión) y buscar ayuda médica de inmediato
- **Cuidar unos de otros:**
 - Verifique que sus vecinos estén bien (sobre todo los niños y envejecientes)
 - Colabore con su comunidad para promover la creación y uso de centros de enfriamiento

¿Sabía usted que...?

El cambio climático está asociado a un aumento en la temperatura de nuestro planeta Tierra. Las ciudades urbanas tienen temperaturas más calientes en comparación con las áreas rurales ya que el acero, el concreto y el asfalto de edificios y calles atrapan el calor. Las temperaturas calientes impactan la salud física y mental de los niños y adolescentes y su capacidad de aprender. Los signos y síntomas de enfermedades relacionadas con el calor incluyen mareos, deshidratación, dolor de cabeza, calambres musculares, dificultad para enfocarse e irritabilidad, entre otros.

Recursos en la Comunidad

- **Evalúe** su riesgo orientándose acerca del [índice de calor](#) (en informes meteorológicos) y los signos y síntomas de enfermedades relacionadas con el calor
- **Busque información y visite los** [centros de enfriamiento](#) en su comunidad
- **Aprenda [más](#)** acerca de las maneras para prepararse y estar seguro y saludable en días de calor extremo (disponible en español y otros idiomas)



Puerto Rico Chapter

INCORPORATED IN PUERTO RICO

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™



Boston Children's Hospital
Pediatric Environmental Health

This Climate Rx was supported by the American Academy of Pediatrics (AAP) and funded (in part) by a cooperative agreement with the Centers for Disease Control and Prevention/Agency for Toxic Substances and Disease Registry (CDC/ATSDR). The U.S. Environmental Protection Agency (EPA) supports the PEHSUs by providing partial funding to CDC/ATSDR through an Inter-Agency Agreement. The findings and conclusions presented have not been formally disseminated by CDC/ATSDR or EPA and should not be construed to represent any agency determination or policy. Use of trade names that may be mentioned is for identification only and does not imply endorsement by the CDC/ATSDR or EPA.

PEHSU
Pediatric Environmental Health Specialty Unit
Region 2: NJ | NY | PR | USVI



Region 1: New England
PEHSU
Pediatric Environmental Health
Specialty Unit