

# Manténgase fresco este verano

El clima caluroso y húmedo no solo es incómodo. El calor extremo es el tipo de fenómeno meteorológico más letal en la Ciudad de Nueva York.

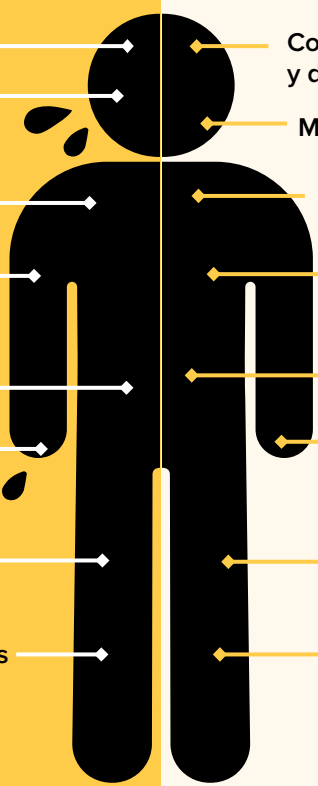
Este verano, prepárese y cuide su seguridad y la de los demás.

## Signos de enfermedad relacionada con el calor

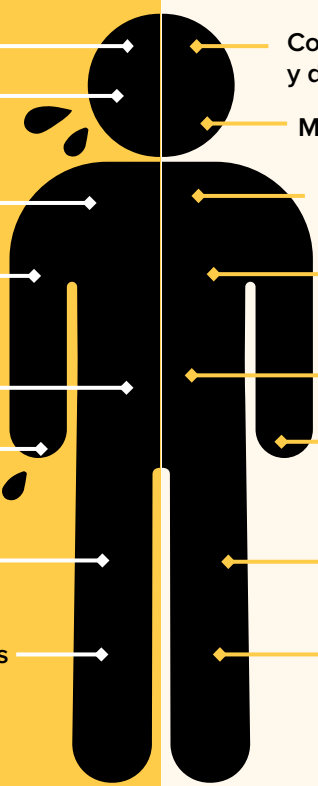
Si usted o alguien que conoce tiene síntomas de enfermedad relacionada con el calor, diríjase a un lugar fresco, quítese el exceso de ropa y beba mucha agua de inmediato.

Si hay síntomas de golpe de calor, llame al **911**.

### Agotamiento por calor

- 
- Dolor de cabeza
  - Mareos o sensación de desmayo
  - Sudoración excesiva
  - Piel fría y húmeda
  - Náuseas o pérdida del apetito
  - Pulso rápido y débil
  - Falta de energía
  - Calambres musculares

### Golpe de calor

- 
- Confusión, alucinaciones y desorientación
  - Mareos
  - Pérdida del conocimiento o falta de respuesta
  - Dificultad para respirar
  - Náuseas o vómitos
  - Pulso rápido e intenso
  - Debilidad
  - Piel caliente y seca



**El agotamiento por calor** puede provocar un golpe de calor.



**El golpe de calor** puede ser mortal si no se recibe tratamiento de emergencia.

## Corre un mayor riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con el calor en estos casos:

- Consume alcohol o drogas en exceso
- No tiene acceso a aire acondicionado
- Padece enfermedades crónicas, como enfermedades cardíacas, un trastorno de salud mental o cognitivo, o diabetes
- Toma medicamentos que dificultan el enfriamiento del cuerpo, como diuréticos y algunos antidepresivos y medicamentos para la presión arterial
- Tienen movilidad limitada
- Está embarazada



Los niños menores de 4 años y los adultos de 60 años o más también corren un mayor riesgo.

## Manténgase fresco al aire libre

- Evite las bebidas con alcohol, cafeína o azúcar.
- Beba suficiente agua, incluso si no tiene sed.
- Quédese en la sombra.
- Use ropa liviana y sombrero.
- Use protector solar con SPF 15 o más alto.
- Evite la actividad física intensa.
- Realice las actividades al aire libre a primera hora de la mañana y a última hora de la tarde, cuando el sol no sea tan fuerte.
- Descanse en lugares con aire acondicionado.



Para más información, visite [nyc.gov/health/heat](https://nyc.gov/health/heat).  
Para encontrar una opción fresca en la Ciudad de Nueva York, llame al **311** o visite [finder.nyc.gov/coolingcenters](https://finder.nyc.gov/coolingcenters).



Para más información sobre cómo mantenerse seguro y saludable en la Ciudad de Nueva York, visite [nyc.gov/healthysummer](https://nyc.gov/healthysummer) o escanee el código QR.