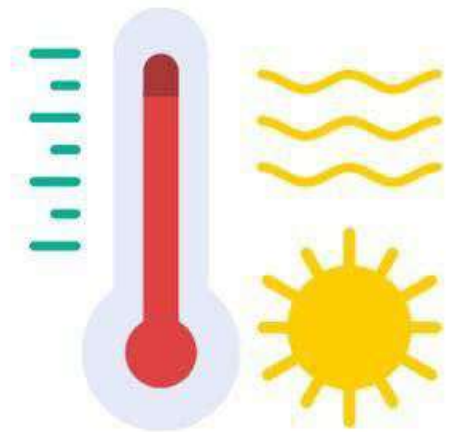


EL CALOR

Y LAS PERSONAS MAYORES

¿QUÉ ES LA OLA DE CALOR?

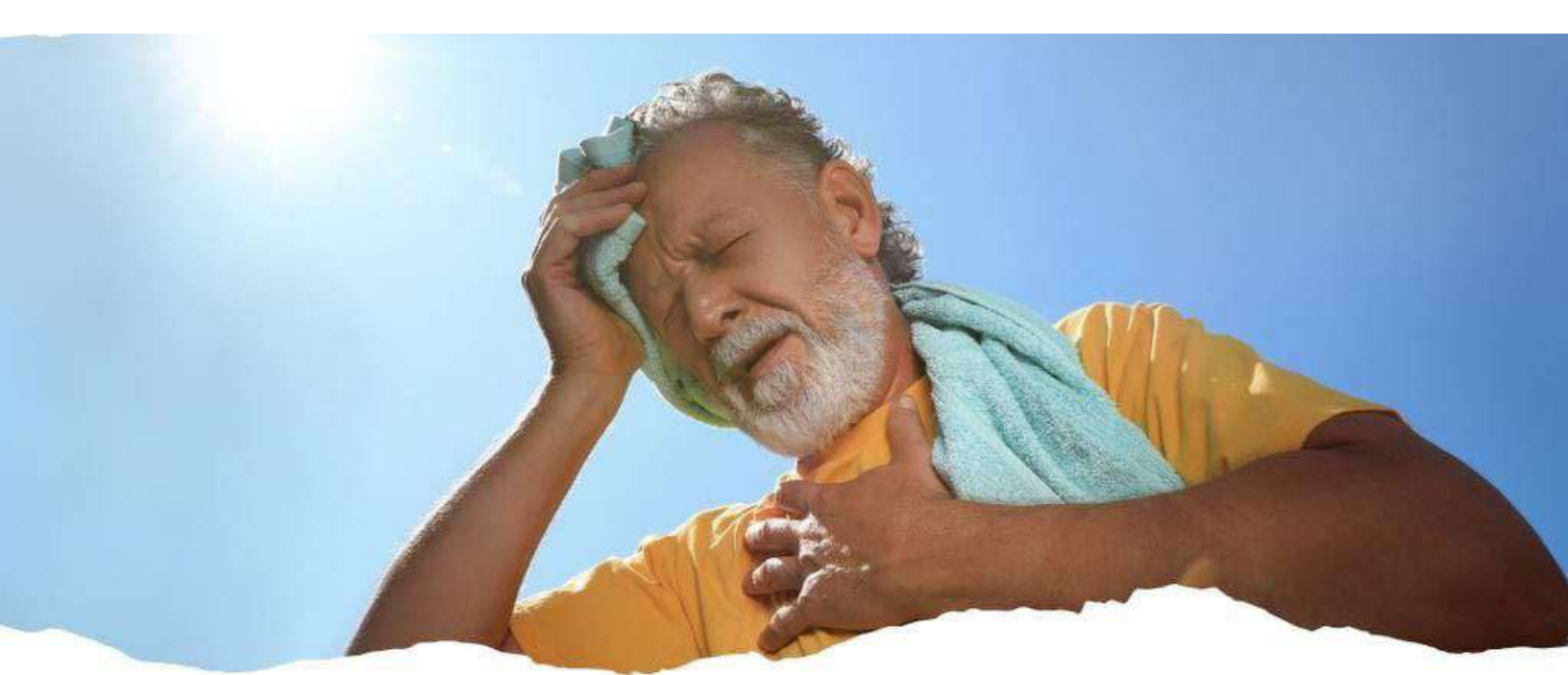
La onda u ola de calor es un periodo de temperatura excesiva, casi siempre combinada con humedad, que se mantiene durante varios días consecutivos.



DEPARTAMENTO DE

SALUD

GOBIERNO DE PUERTO RICO



¿CÓMO IDENTIFICAR QUE ESTOY SUFRIENDO UN GOLPE DE CALOR?

- Dolor de cabeza
- Convulsiones
- Confusión
- Náuseas
- Sudoración excesiva
- Pérdida del conocimiento
- Mareos
- Pulso rápido
- Piel seca y caliente

¿Sientes alguno de estos síntomas?

toma agua, date una ducha fría o aplica compresas frías en distintas partes del cuerpo.



DEPARTAMENTO DE

SALUD

GOBIERNO DE PUERTO RICO



**EL CALOR EN EL
ADULTO MAYOR**

EN LA VEJEZ SE HACE MÁS DIFÍCIL EXPULSAR EL CALOR

- Aumenta el trabajo del corazón para expulsar el calor: hace que trabaje de cuatro a seis veces más.
- Algunos medicamentos pudieran limitar el expulsar el calor como: antidepresivos, antihistamínicos, diuréticos y laxantes.
- En personas con diabetes, se concentra el azúcar en la sangre cuando estás deshidratado, provocando alteraciones en la azúcar.



DEPARTAMENTO DE

SALUD

GOBIERNO DE PUERTO RICO

Protégete



- Toma líquidos antes de sentir sed.
- Se creativo, utiliza frutas o bebidas con electrolitos para refrescarte.



- Viste con ropa ligera, ancha y de colores claros.
- Utiliza protector solar.
- Usa un sombrero holgado y gafas solares.



- Consulta las temperaturas pronosticadas.
- Evita exponerte al sol de 11:00 a.m. a 4:00 p.m.
- No permanezca en un vehículo con las ventanas cerradas.



La hidratación desempeña un papel importante, se necesita líquido para producir el sudor que te enfría. También es esencial para mantener las células y los órganos funcionando.

¡Mantente informado!

envejecimiento.saludable@salud.pr.gov

787-765-2929, ext. 4538



DEPARTAMENTO DE

SALUD

GOBIERNO DE PUERTO RICO