

# ¡Es el momento de tomar agua!

## Conoce cómo mantener tu cuerpo hidratado ante el calor extremo.

El agua es parte esencial y fundamental para la vida de los seres humanos. En momentos de altas temperaturas y calor extremo, consumir agua hace la diferencia para evitar la deshidratación. Te exhortamos a que tomes medidas para mantenerte fresco, hidratado e informado sobre las olas de calor.

### Pregúntate:

#### ¿Estás tomando suficiente agua?

Toma agua, incluso antes de tener sed.

#### ¿Has experimentado calambres, sed, dolor de cabeza u otros síntomas?

Estos podrían ser síntomas de calor extremo.

#### ¿Tienes acceso a aire acondicionado?

Trata de permanecer en lugares con ventilación.

#### ¿Necesitas ayuda para mantenerte fresco?

Las poblaciones de alto riesgo, ante el calor extremo, incluyen personas de 65 años o más, menores de 2 años y personas con enfermedades crónicas o enfermedades mentales. Toma en cuenta si eres o conoces a alguien que pertenece a estas poblaciones en riesgo.

### ¿Cómo consumir agua?

Existen Regulaciones de la Administración de Drogas y Alimentos (FDA). Por consiguiente, los fabricantes tienen la responsabilidad de producir alimentos y bebidas seguras para el consumo.

- Reduce el uso de botellas plásticas tanto como sea posible.
- Opta por botellas y envases de plástico BPA free o acero inoxidable (*stainless steel*).
- ¡El agua tiene fecha de vencimiento! Revisa las fechas de expiración.
- Evita consumir el agua de botellas dejadas en vehículos, expuestas directamente al sol o altas temperaturas.

### Sigue estas recomendaciones para el calor:

- Consume más agua que de costumbre y no esperes a tener sed para beber más.
- Limita las actividades al aire libre, especialmente al mediodía cuando los rayos del sol son más intensos.
- Aplícate filtro solar, según las instrucciones del envase.
- Modera el ritmo de tus actividades.
- Usa ropa suelta, ligera, de color claro y preferiblemente de algodón.
- Permanece en edificaciones con aire acondicionado o con buena ventilación, tanto como sea posible.
- Báñate o dúchate con agua a temperatura ambiente para refrescarte.
- Mantente pendiente de personas vulnerables, como lo son niños y adultos mayores.
- Nunca dejes a los niños ni a las mascotas en los vehículos.

