

# ¡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. Es importante que tomes medidas para mantenerte fresco, hidratado e informado sobre las olas de calor.

## **PREGÚNTATE:**

### **¿Estoy tomando suficiente agua?**

Toma agua, incluso antes de tener sed.

### **¿He sentido calambres, sed, dolor de cabeza u otros síntomas?**

Estos podrían ser síntomas de calor extremo.

### **¿Tengo acceso a acondicionador de aire?**

Trata de permanecer en lugares con ventilación.

## **¿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 bebidas en botellas plásticas tanto como sea posible.
- Opta por el uso de 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.



### **¿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 mentales.

Toma en cuenta si eres o conoces a alguien que pertenece a estas poblaciones en riesgo.

## **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 acondicionador de aire 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.



DEPARTAMENTO DE

**SALUD**

GOBIERNO DE PUERTO RICO