

El calor puede enfermarlo!

Calambres por el calor

Espasmos musculares o calambres son una señal de alerta temprana de enfermedades por el calor. Inmediatamente encuentre un lugar fresco y descanse. Suavemente estire el músculo afectado. Beba ½ vaso de agua cada 15 minutos.

Agotamiento por calor

Sudoración abundante, dolor de cabeza, malestar estomacal, o vómito, y desorientación son todos signos de agotamiento por el calor. Frío, humedad, palidez o ruborización de la piel (se torna roja) son también signos de agotamiento por calor. El agotamiento por calor puede convertirse en insolación. Inmediatamente encuentre un lugar fresco y descanse. Si los síntomas empeoran, pida ayuda de inmediato. Beba ½ vaso de agua cada 15 minutos.

Insolación (Heat Stroke)

Calor, enrojecimiento de la piel, desorientación y confusión: pulso débil pero rápido, acelerada y pobre respiración, son señales de un “heat stroke” o Insolación. Si una persona estaba sudando debido a alguna actividad física la piel debe estar húmeda o sudorosa de otra manera estaría seca. Llame al 911 o su número local de emergencia. Tome una baño de agua fría o envuélvase en mantas húmedas y encienda el aire acondicionado y un ventilador. Observe cualquier problema respiratorio. Si Usted está ayudando a alguien y esa persona se rehusa a beber agua o está vomitando, no le proporcione nada de comer o de beber.



Ayuda para los Desamparados- Mantengase Alejado del Calor

Phoenix Agua y Estación Refrescante

PATH Outreach Program
Day Resource Center
10th Avenue and Jackson

Phoenix Rescue Mission

35th Avenue, North
of Durango
(602) 346-3326 o
(602) 316-1181

Otras Locaciones de Agua y Estaciones Refrescantes

Información Comunitaria y Remisión
(602) 263-8856 o
(800) 352-3792

Tucson Rescue Mission

326 W. 28th Street
(520) 740-1501

(Tucson) Otras Locaciones para Refugios, Camas, Agua y Estaciones Refrescantes

Información Comunitaria y Remisión
(520) 881-1794 o
(800) 352-3792

Flagstaff Rescue Mission

124 S. San Francisco
(928) 774-3512

(Flagstaff) Cabaña de la Esperanza para Mujeres

(928) 774-9270

Pima, Cochise, Greenlee and Santa Cruz Counties

Locations for Assistance
(800) 362-3474

Holbrook Rescue Mission

885 Hermosa Drive
(928) 5243-874

Kingman Rescue Mission

3049 Sycamore
(928) 757-1535

Nogales Rescue Mission

456 N. Morley
(520) 287-5824

Yuma Rescue Mission

944 S. Arizona Avenue
(928) 329-1021

Restantes Areas de Arizona

Información Comunitaria y Remisión
(800) 352-3792

Para mayor información por favor contacte
Departamento de servicios de salud de Arizona
Línea Bilingüe (602) 364-4500 o (800) 314-9243
o www.azdhs.gov/phs/oeh



División de salud mental
y Oficina de salud ambiental

Sobreviviendo el calor del verano en Arizona



El Calor en Arizona es Mortal.

- 30-50 Arizonenses mueren cada año debido al calor del verano
- Una gran proporción de muertes está entre personas de la tercera edad de 65 años en adelante.
- El año pasado, 56 residentes de Arizona murieron debido a enfermedades relacionadas con el calor.

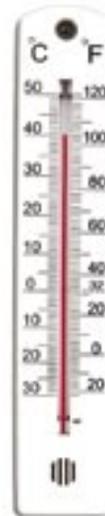
Quien Está en Riesgo?

- Personas de 65 años en adelante
- Personas con enfermedades del corazón o presión arterial alta.
- Personas que tomen cierta medicación, para la depresión, insomnio o circulación deficiente
- Personas que tengan sobrepeso
- Personas que se esfuerzan demasiado durante el trabajo o ejercicio.
- Personas que beben alcohol.
- Bebes y niños pequeños.
- Personas que usan drogas ilícitas (Como son la cocaína, las anfetaminas y meta-anfetaminas).



Protéjase Usted Mismo del Extremo Calor!

- Evite actividades extenuantes en días de calor.
- Limite sus actividades para las horas más frescas del día (4:00 a.m. – 7:00 a.m.)
- Descanse a menudo en la sombra
- Si tiene actividades entre las 11:00 a.m. y las 4:00 p.m., Beba al menos un cuarto de agua cada hora.
- Permanezca en áreas con aire acondicionado si le es posible.
- Si el aire acondicionado no está disponible, permanezca en el piso más bajo, alejado del sol, y vaya a una sitio público con aire acondicionado durante la parte más calurosa del día.
- Tenga un sistema de amigos donde familiares, vecinos o amigos estén atentos el uno del otro.
- Utilice ropa ligera, vestimenta de colores claros.
- Beba abundante agua periódicamente para ayudar a su cuerpo a permanecer hidratado.
- Beba abundante agua aún si no se siente sediento.
- Evite las bebidas con alcohol o cafeína, lo que empeora los efectos del calor en su cuerpo.
- Nunca deje los bebes, niños o mascotas solos en vehiculos estacionados.
- Coma pequeñas cantidades de comida periódicamente



- Evite comidas que son ricas en proteínas o sal.
- Evite usar drogas ilícitas (Como la cocaína, anfetaminas, y meta-anfetaminas)

**Si su corazón empieza a palpar fuertemente, o si Usted se empieza a sentir mareado, confundido, débil o a punto de desmayarse DETENGA TODA ACTIVIDAD !!
OBTENGA ASISTENCIA INMEDIATAMENTE!!**

Ciertas medicaciones potencialmente, causan efectos adversos a su salud Durante periodos de calor excesivo

Medicina familiar	Ejemplos de Clases de Drogas Y drogas
Anticholinergics	Antihistamines: Benadryl (diphenhydramine) and Vistaril (hydroxyzine) Parkinsonism meds Atropine/scopolamine Belladonna alkaloids Neuroleptics Antispasmodics
Stimulants	Ephedrine /pseudoephedrine Dietary agents: ma huang
Neuroleptics (antipsychotic)	Phenothiazines: Mellaril (thioridazine), Thorazine (chlorpromazine), promethazine, and prochlorperazine Thioxanthenes: chlorprothixene and Novane (thiothixene) Butyrophenones: haloperidol
Other	Lithium