

EN CASO DE EMERGENCIA, LLAMA AL 911



Regístrate para recibir alertas de salud por el calor del NCDHHS en dph.ncdhhs.gov/sistema-de-alertas-de-salud-por-el-calor-de-carolina-del-norte

Para obtener más información, visita la página https://tinyurl.com/CDCextremeheat

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE CAROLINA DEL NORTE
División de Salud Pública

www.ncdhhs.gov/divisions/dph • NCDHHS es un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. • 9/2026

VIGILA A TUS SERES QUERIDOS Y VECINOS

COMUNÍCATE REGULARMENTE con tus seres queridos y los vecinos, especialmente los adultos mayores, las personas que viven solas y las personas sin aire acondicionado.

Asegúrate de que se **MANTENGAN HIDRATADOS** y en un **AMBIENTE FRESCO**.

Vigila si hay signos de **ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL CALOR** y **LLAMA AL 911** si hay una emergencia.







CONSEJOS PARA PROTEGERTE

MANTENTE ATENTO A LOS SÍNTOMAS. Conoce los signos de las enfermedades relacionadas con el calor y qué hacer si comienzas a presentar síntomas.

BUSCA AIRE ACONDICIONADO. Si no tienes aire acondicionado y la temperatura es de más de 95 °F, ve a un edificio público donde esté más fresco.

LIMITA EL TIEMPO AL AIRE LIBRE. Evite las actividades al aire libre durante las horas más calurosas del día, si es posible. Usa ropa ligera y holgada y toma descansos frecuentes a la sombra o en lugares donde haya aire acondicionado.

MANTENTE HIDRATADO. Bebe mucha agua a lo largo del día y no esperes a tener sed para hacerlo. Evita el alcohol y la cafeína.

MANTENTE INFORMADO. Mantente al tanto del pronóstico del clima local para planear con seguridad tus actividades al aire libre.

ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL CALOR
SIGNOS Y SÍNTOMAS



CALAMBRES POR CALOR

- Sudor excesivo
- Calambres y espasmos musculares

AGOTAMIENTO POR CALOR

- Sudor excesivo
- Náuseas
- Debilidad
- Mareos
- Dolor de cabeza
- Pulso rápido y débil
- Sed
- Irritabilidad

GOLPE DE CALOR (INSOLACIÓN)

- Piel seca y caliente
- Confusión
- Pérdida del conocimiento
- Pulso rápido y fuerte
- Temperatura corporal de 103°F

QUÉ HACER
SI VES SIGNOS/SÍNTOMAS



- Para la actividad física
- Muévete a un lugar más fresco
- Descansa
- Bebe agua/bebidas con electrolitos

- Muévete a un lugar más fresco
- Aflójate la ropa
- Bebe sorbos de agua
- Báñate o dúchate con agua fría
- Colócate paños húmedos fríos sobre el cuerpo y cámbialos con frecuencia para mantenerte fresco
- Busca atención médica

¡Llama al 911 INMEDIATAMENTE!

- Muévete a un lugar más fresco
- Quítate la ropa exterior
- Enfríate el cuerpo rápidamente con un baño o ducha fría
- Colócate paños húmedos fríos o bolsas de hielo sobre el cuerpo