

# RED DE SEGUIMIENTO DE SALUD PÚBLICA AMBIENTAL DE LOS CDC EL CAMBIO CLIMÁTICO Y EL CALOR EXTREMO



Los eventos de calor extremo, u olas de calor, son una causa principal de MUERTES RELACIONADAS CON EL CLIMA EXTREMO en los Estados Unidos, y la cantidad de muertes relacionadas con el calor está aumentando.



## ¿QUIÉNES ESTÁN EN RIESGO?



Los adultos mayores de 65 años, los niños menores de 4 años, las personas que tienen problemas médicos como enfermedades cardíacas, y las personas sin acceso a aire acondicionado.

## ¿QUÉ PUEDE HACER?



### MANTÉNGASE FRESCO

- Encuentre un refugio con aire acondicionado.
- Evite la exposición directa al sol.
- Use ropa ligera, de color claro.
- Dúchese o báñese con agua fresca.
- No dependa de un ventilador como fuente principal para refrescarse.



### MANTÉNGASE HIDRATADO

- Beba más agua de lo normal.
- No espere a tener sed para beber más líquidos.
- Evite las bebidas alcohólicas o con mucho azúcar.
- Recuérdeles a los demás que beban suficiente agua.



### MANTÉNGASE INFORMADO

- Consulte las noticias locales para enterarse de alertas de calor extremo y consejos de seguridad.
- Conozca los síntomas de enfermedades por calor.

## ¡INFÓRMESE MÁS!

Consulte la Red de Seguimiento de Salud Pública Ambiental de los CDC para informarse más sobre el cambio climático y el calor extremo:

[www.cdc.gov/ephtracking](http://www.cdc.gov/ephtracking)

