

# Días Canícula del Verano

## ¿Está preparado(a) para el calor?

El verano es un buen momento para aprovechar del clima cálido y hacer actividades divertidas al aire libre. Con la temporada también vienen los días calurosos y húmedos comúnmente conocidos como los "Período Canicular de Verano". Muchas veces tomamos esos días realmente calurosos en vano sin darnos cuenta de que "el calor puede ser un asesino silencioso porque no derriba árboles ni rasga techos de casas como tornados y huracanes" (*Servicio Meteorológico Nacional de la NOAA*). No importa cómo usted pase su tiempo de verano, usted debe tomar medidas preventivas.

Como paciente en diálisis esto es lo que usted puede hacer:

### 1. Manténgase informado(a) y en alerta

Preste atención a avisos de calor o advertencias que se han emitido para su comunidad.

### 2. Planifique para períodos de calor extremo y manténgase fresco

Usted se puede sentir seguro, cómodo y ahorrar dinero al poner su aire acondicionado a 78° F o bajo enfriamiento. Identifique lugares que se mantengan frescos interiormente para pasar tiempo en los días calurosos del verano, tales como una biblioteca local, un centro comercial, un museo o un acuario. Si el aire acondicionado de su hogar falla llame al departamento de policía o bomberos para ayudarlo a identificar centros de enfriamiento (cooling centers) más cercanos a usted.

### 3. Sepa que hacer y no hacer durante los días calurosos

**HAGA** – Tómelo con calma y reduzca las actividades vigorosas al aire libre.

**HAGA** – Vista en ropa ligera y no restrictiva, de color claro.

**NO** coma alimentos salados y picantes; le pueden hacerse sentir sediento.

**NO** beba demasiado líquido.

### Consejos para el verano...

- Siempre debe consultar con su médico antes de comenzar cualquier tipo de actividad física.
- Si tiene mucha sed intente chupar un cubito de hielo, un caramelo duro sin azúcar, un pedazo de limón o lima para ayudar a saciar la sed.
- Las uvas congeladas, trozos de piña, o cubitos congelados de jugo de manzana o arándano también son refrescantes.
- Cepíllese los dientes a menudo; limpia sus dientes, refresca su boca y disminuye la necesidad de beber líquido.
- ¡No olvide de ponerse su sombrero/gorra favorita!

