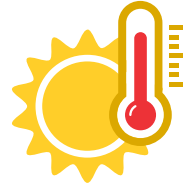




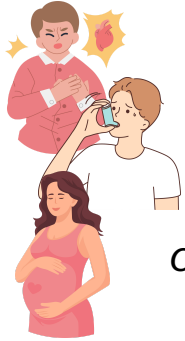
# CHATting ABOUT HEALTH



## El Calor Y Tu Salud



### Los días calurosos pueden ser difíciles para todos.



*Si está embarazada, tiene asma o tiene una enfermedad crónica, como una enfermedad cardíaca, el calor puede empeorar su salud.*

Si se calienta demasiado, puede enfermarse.

### **Conozca los síntomas del sobrecalentamiento y cuándo buscar atención médica.**

*Calambres musculares  
Sudoración excesiva  
Dificultad para respirar  
Mareos  
Dolores de cabeza  
Debilidad  
Náuseas*

Aprenda más sobre el calor y su salud:

<https://www.cdc.gov/heat-health/about/index.html>



### Sepa Cómo Protegerse Cuando Hace Calor Afuera

- *Manténgase a la sombra tanto como sea posible.*
- *Descanse siempre que pueda.*
- *Realice actividades al aire libre durante las horas más frescas del día o de la noche, si es posible.*
- *Cuando esté en interiores:*
  - *Use ventiladores siempre que la temperatura interior sea inferior a 90°F.*
    - *Cuando las temperaturas superan los 90°F, un ventilador puede aumentar la temperatura corporal.*
  - *Use aire acondicionado, si es posible.*
  - *Llame al 211 para encontrar un centro de refrigeración cerca de usted.*
- *Bebe mucho líquido*
  - *Lleva una botella de agua. Bébela y rellénala a lo largo del día.*
  - *Revisa el color de tu orina. Un color amarillo claro o transparente generalmente significa que estás bebiendo suficiente.*

**STAY  
COOL**

**Stay  
HYDRATED**

# La Natación Y Tu Salud

*El ejercicio acuático es excelente para la salud física y mental. También puede ser una forma popular de escapar del calor, pero nadar puede propagar enfermedades y causar lesiones.*



## Lesiones relacionadas con la natación

- El ahogamiento es la principal causa de muerte en niños de 1 a 4 años.
- El ahogamiento es la segunda causa principal de muerte por lesiones no intencionales en niños de 5 a 14 años.

## Enfermedades relacionadas con la natación

- Enfermedades comunes relacionadas con la natación incluye diarrea, erupciones cutáneas, otitis externa, neumonía (enfermedad similar a la gripe) e irritación ocular o de las vías respiratorias.
- Puedes contraer enfermedades relacionadas con la natación si ingieres, tienes contacto con o inhalas vapores de agua contaminada con gérmenes.
- Los niños, las mujeres embarazadas y las personas con sistemas inmunitarios debilitados tienen un mayor riesgo de contraer enfermedades relacionadas con la natación.



## Medidas para prevenir lesiones y enfermedades relacionadas con la natación

- Consulte los resultados de inspecciones recientes o la información de cierre.
- Consulte si hay socorristas.
- Si es necesario, use un chaleco salvavidas bien ajustado y aprobado por la Guardia Costera.
- Vigile a los niños en todo momento.
  - El ahogamiento puede ser silencioso y puede ocurrir en segundos.
- No orine ni defaque en el agua.
  - Lleve a los niños al baño/revise los pañales cada hora.
- No trague el agua.
- No entre al agua si
  - tiene diarrea.
  - tiene una herida o corte abierto.
    - Si entra al agua, cubra la herida con una venda impermeable.
- Seque bien los oídos después de nadar.



Aprende más sobre la natación y tu salud:

<https://www.cdc.gov/healthy-swimming/index.html>

