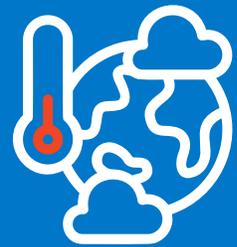


El Calor y el Embarazo



Los veranos se están volviendo cada vez más calurosos. El calor extremo ha sido relacionado con problemas en el embarazo, como parto prematuro, muerte fetal, diabetes gestacional y peso bajo al nacer. Continúe leyendo para aprender como puede protegerse a usted y a su bebé durante las temporadas de calor.

TERMINOLOGÍA RELACIONADA AL CALOR EXTREMO

Índice de Calor	“Sensación real” de la temperatura cuando la temperatura del aire y la humedad se combinan. ¡Si hay humedad, habrá mayor sensación de calor!
Ola de Calor	El Servicio Nacional de Meteorología define las olas de calor como al menos tres días consecutivos con temperaturas mayores a los 90°F.
Advertencia de Altas Temperaturas	En la ciudad de Nueva York, las Advertencias de Altas Temperaturas se emiten cuando se pronóstica que el índice de calor alcance temperaturas entre los 95°F a 99°F durante al menos 2 días consecutivos, o entre los 100°F y los 104°F durante cualquier lapso.

SEÑALES DE ENFERMEDADES RELACIONADAS AL CALOR

- Piel enrojecida, caliente y adolorida.
- Salpullido y/o ampollas
- Sudoración excesiva al estar al aire libre y que puede causar dolor muscular o espasmos.
- Pulso acelerado y fuerte
- Piel fría, pálida y húmeda
- Náusea y/o vómito
- Sensibilidad, debilidad, mareo, dolor de cabeza o desmayos.
- Fiebre (103°F+)
- Pérdida de Conciencia
- Contracciones prematuras
- Disminución del movimiento fetal

¡Comuníquese con su médico si presenta alguno(s) de estos síntomas!

RECOMENDACIONES PARA PROTEGERSE DEL CALOR EXTREMO

- 1 Evite el consumo de bebidas alcohólicas, con cafeína o altas en azúcar para mantenerse bien hidratado(a).
- 2 Reduzca sus actividades y/o ejercicios al aire libre.
- 3 Evite el uso de hornos/estufas.
- 4 Utilice prendas ligeras y/o holgadas.
- 5 Infórmese sobre los signos de alerta de parto prematuro y comuníquese con su doctor si presenta alguno de los síntomas
- 6 Sí empieza a presentar síntomas de insolación, refréscase aplicando paños de agua fría sobre la piel, y tome una ducha o un baño frío.



¿TRATANDO DE MANTENERSE FRESCO SIN AIRE ACONDICIONADO?

- Abra las ventanas cuando se sienta más fresco fuera que dentro de su casa y utilice un ventilador para obtener una brisa cruzada.
- Ponga un recipiente con agua fría frente a su ventilador para aumentar la sensación de frío.
- Busque espacios públicos con aire acondicionado (bibliotecas, etc.) o “centros de enfriamiento.”



¿Busca centros de enfriamiento? (Escanee el código QR para encontrar centros y otras formas de mantenerse fresco en la ciudad de Nueva York)

Traducción en español, Laura Pinilla Mejia, CU CCCEH