



Consulte a su médico sobre cómo los medicamentos pueden afectar la manera en la que el cuerpo responde al calor.



Manténgase hidratado, evite las actividades extenuantes y hable con su médico respecto a cómo reemplazar los electrolitos perdidos.



Asegúrese de que un amigo o un vecino vean cómo se encuentra.

¿SABÍA QUE...?

- Ciertas enfermedades crónicas pueden disminuir la capacidad de sentir los cambios de temperatura y responder a ellos. Hable con su médico con anticipación.
- Las personas con asma, EPOC, enfermedades cardíacas, insuficiencia cardíaca, diabetes, enfermedades renales, trastornos mentales u obesidad son más propensas a padecer los efectos negativos en la salud del calor extremo.
- Los medicamentos pueden agravar los efectos del calor extremo. Revise los medicamentos con su médico y elabore un plan para los días calurosos.
- La sudoración excesiva puede eliminar sales y minerales importantes de su cuerpo. Manténgase hidratado y hable con su médico sobre cómo reemplazar estos electrolitos.
- Si el médico restringe la cantidad de líquido que puede beber o le ha recetado diuréticos, pregúntele cuánto debe beber cuando el clima sea caluroso.

RECURSOS

1

Manténgase fresco. Visite los centros públicos de refrescamiento, las piscinas públicas, los parques, las playas y las Bibliotecas Públicas de Boston.

2

Meals on Wheels (comidas a domicilio) y los asistentes de cuidado en el hogar pueden visitarlo en los días calurosos.

3

Puede que consiga transporte con The Ride, o el transporte para adultos mayores, de la MBTA

Para obtener más información sobre estos recursos, llame al 3-1-1 o visite el sitio web boston.gov/heat.