

Embarazo y Olas de Calor

Estar embarazada puede hacer que sea más probable que se enferme por el calor. También puede causar problemas para el desarrollo del bebé.

Reconocer Signos de Impactos de Calor

Deshidratación

Puede sentir más sed, ir menos al baño, tener la boca seca, sentirse confundido o mareado. Algunas personas embarazadas también pueden experimentar contracciones falsas.



Agotamiento por Calor

Cuando su cuerpo pierde demasiada agua y electrolitos a través del sudor, puede sentir cansancio, mareos, debilidad y náuseas



Insolación / Golpe de Calor

Cuando la temperatura de su cuerpo llega a 104 °F, puede provocar fuertes dolores de cabeza, pulso acelerado, convulsiones y puede causar daño al bebé



Otros signos: sarpullido por calor, edema (pies, piernas, brazos, etc. hinchados), calambres, piel fría y húmeda, confusión, respiración acelerada, quemaduras solares graves y pérdida del apetito

Cómo Protegerse

Mantente Hidratada

Beba al menos 8-12 vasos de agua al día. Evite las bebidas azucaradas y con cafeína porque pueden causar más deshidratación



Coma Comidas Ligeras y Nutritivas

Coma varias comidas pequeñas y frías que incluyan frutas, verduras y granos integrales



Evite hacer ejercicio o actividades al aire libre durante la parte más caliente del día

11am - 5pm



Vestir Apropriadamente

Use bloqueador solar y ropa suelta, delgada y de colores claros hecha de telas como algodón y lino



Mantenerse Fresco

Use ventiladores, acondicionadores de aire, botellas de spray, toallas mojadas frías y mantenga las persianas cerradas



Eleva Tus Pies

El calor puede aumentar la hinchazón en los pies

