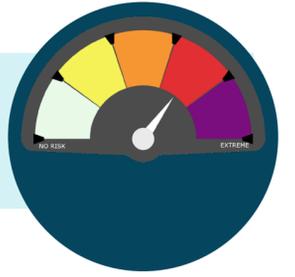


5 medidas para prepararse para los días de calor, para cuidadores de niños con asma



Estar al aire libre es bueno para la salud de los niños, pero para los niños con asma, el calor y la mala calidad del aire pueden aumentar los riesgos para la salud. Siga estos consejos y tome estas medidas cuando sea posible para mantenerse seguros los días de calor.

1 Mantenerse frescos



- Averigüe el nivel local de riesgo por el calor (*HeatRisk*) de donde está ingresando su código postal en el panel de información de *HeatRisk* de los CDC.
- La mayoría de los niños con asma son sensibles al calor los días en que el nivel de riesgo por el calor este de color anaranjado, pero algunos son sensibles en los días en que está Amarillo.
- Las medidas incluyen:
 - Si el niño está al aire libre, especialmente durante mucho tiempo, manténganse a la sombra lo más posible y tomen descansos cuando puedan.
 - Revise el pronóstico del tiempo local y hagan las actividades al aire libre durante las horas más frescas del día o al atardecer, si es posible.
 - Cuando el niño esté adentro:
 - Si tiene aire acondicionado, úselo, o encuentre y vayan a un sitio que lo tenga.
 - Use un ventilador para enfriar su cuerpo solo cuando las temperaturas de adentro sean de menos de 90°F
- En los días en que el nivel de riesgo esté en Rojo o Magenta, limite el tiempo que pasen al aire libre de ser posible y consulte el panel de información de *HeatRisk* para ver si debe tomar medidas adicionales.

Si mi niño y yo necesitamos mantenernos frescos, podemos ir a:

Se deben empezar a tomar medidas para la seguridad del niño cuando el nivel de riesgo en *HeatRisk* esté: (Marque con un círculo):

- Amarillo
- Anaranjado

2 Mantenerse hidratados

- Lleven consigo una botella de agua. Beban el agua y vuelvan a llenar la botella a lo largo del día.
- Limite las bebidas con altos niveles de azúcares, sodio y cafeína de ser posible.
- Si la orina del niño es de color amarillo claro o transparente, esto normalmente significa que está bebiendo suficiente agua.

3 Vigilar si presenta síntomas relacionados con el calor

Si el cuerpo del niño se calienta demasiado, puede enfermarse. Conozca los signos de empeoramiento del asma:



Sudoración excesiva no usual



Dificultad para respirar



Mareos

Otros signos pueden incluir dolor de cabeza, cansancio, debilidad y náuseas.

Buscaré atención médica cuando:

Si el niño siente que se ha sobrecalentado, haremos lo siguiente:

4 Revisar la calidad del aire

El calor puede empeorar la calidad del aire. La mala calidad del aire puede empeorar los síntomas del asma.

Puede revisar la calidad del aire de su área en el panel de información de *HeatRisk*. El índice de calidad del aire (AQI, por sus siglas en inglés) indica qué tan saludable está el aire exterior para respirar, en una escala de 0 (bueno) a 500 (peligroso).



Menos de 100

Para la mayoría de las personas, este es un buen día para hacer actividad física al aire libre:

- Algunas personas con asma son sensibles a la contaminación del aire cuando la calidad del aire está entre 51 y 100. Hable con el médico del niño para ver si ese es su caso.

Más de 100

El aire exterior no es saludable.

- Considere limitar la actividad al aire libre.

Cuando estén adentro:

- Si tiene un purificador de aire portátil, úselo.
- Reduzca las fuentes de contaminación del aire interior, como el humo de cigarrillos.

Medidas que puedo tomar para mantener el aire de mi casa limpio:

- Reduzca los contaminantes del aire interior, como las velas, los ambientadores o desodorantes de ambiente y el humo de cigarrillos.
- Cuando esté cocinando, deje entrar aire de afuera (cuando el índice de calidad del aire esté por debajo de 100)
- Use un purificador de aire portátil

5 Tener un plan de medicación

Muchos medicamentos pueden provocar deshidratación o sobrecalentamiento en los días de calor. Además, algunos deben mantenerse fuera de lugares calientes.

- No suspenda ni cambie la medicación del niño hasta que hable con su médico.
- El calor puede causar apagones. Tenga un plan sobre qué hacer con los medicamentos refrigerados y dispositivos médicos eléctricos.
- Guarde sus medicamentos adecuadamente; es posible que algunos deban mantenerse fuera de lugares calientes.

Cuando el nivel de riesgo en *HeatRisk* esté en anaranjado o en un nivel más alto:

- No necesito cambiar la medicación del niño
- Debo hacer los siguientes cambios en la medicación del niño:

Mi plan de contingencia en los apagones es: