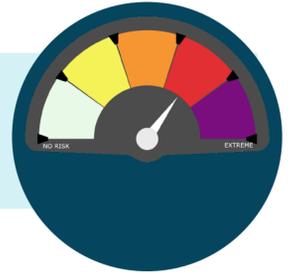


5 medidas para prepararse para los días de calor, para adolescentes con asma

Tomar un poco de sol suele ser algo bueno, pero para aquellos con asma el calor puede ser un peligro para la salud. Sigue estos consejos para mantenerte seguro cuando el sol esté al máximo.

1 Mantenerse frescos

- Chequea el nivel de riesgo local por el calor ingresando tu código postal en el panel de información de HeatRisk de los CDC.
- La mayoría de los adolescentes con asma son sensibles al calor en el nivel anaranjado, pero algunos lo son en el amarillo. Pregúntale a tu médico cuándo debes tomar medidas.
- Las medidas incluyen estas:
 - Si estás afuera, especialmente por mucho tiempo:
 - Quédate a la sombra lo más posible y toma descansos cuando puedas.
 - Chequea el pronóstico del tiempo local y, si puedes, haz las actividades al aire libre a las horas más frescas del día o al atardecer.
 - Cuando estés adentro:
 - Si tienes aire acondicionado, enciéndelo, o busca un sitio que lo tenga.
 - Usa un ventilador para enfriar tu cuerpo solo cuando la temperatura de adentro sea de menos de 90°F
- Cuando el nivel de riesgo esté en rojo o magenta, si puedes, limita el tiempo que pases afuera, y revisa las medidas adicionales en el panel de información de HeatRisk.



Si necesito mantenerme fresco, puedo ir a:

Necesito empezar a tomar medidas para mantenerme seguro cuando el nivel de riesgo esté (marca con un círculo):

- Amarillo
- Anaranjado

Las personas que pueden chequear cómo estoy en los días de calor son:

2 Mantente hidratado

- Lleven consigo una botella de agua. Beban el agua y vuelvan a llenar la botella a lo largo del día.
- Reduce la cantidad de bebidas con mucha azúcar, sal o cafeína que tomes, de ser posible.
- Presta atención al color de tu orina: si es de color amarillo claro o transparente, generalmente significa que estás bebiendo suficiente agua.

3 Vigila si tienes síntomas relacionados con el calor

Si tu cuerpo se calienta, puedes enfermarte. Fíjate si tienes signos de advertencia del asma e infórmate sobre cuándo buscar atención médica.



Dolor de cabeza



Calambres musculares



Dificultad para respirar

Otros signos pueden ser sudoración inusual, mareos, cansancio, debilidad y náuseas.

Buscaré atención médica cuando:

Si siento que me he sobrecalentado:

4 Revisa la calidad del aire

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

Chequea la calidad del aire en tu área en el panel de información de HeatRisk. El índice de calidad del aire (AQI, por sus siglas en inglés) te dice qué tan saludable es el aire de afuera para respirar, en una escala de 0 (bueno) a 500 (peligroso).

Menos de 100

- Para muchos, ¡es un excelente día para estar afuera!
- Recuerda, algunas personas con asma podrían ser sensibles cuando la calidad del aire está entre 51 y 100. Habla con tu médico si este es tu caso.

Más de 100

- El aire de afuera no es el más saludable.
- Quizás sea mejor hacer actividades adentro por un tiempo. Mientras estés adentro recuerda:
 - Encender el purificador de aire (si tienes).
 - No dejar entrar humo de cigarrillos.

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

- Reducir los contaminantes del aire interior, como las velas, los ambientadores o desodorantes de ambiente y el humo de cigarrillos.
- Al cocinar, dejar que entre aire de afuera (cuando el índice de calidad del aire esté por debajo de 100).
- Usar un purificador de aire portátil.



5 Ten un plan listo para los medicamentos

Algunos medicamentos podrían ser sensibles al calor. Mantén estos medicamentos frescos.

- No dejes de tomar ni cambies sus medicamentos hasta que hables con tu médico.
- El calor puede causar apagones. Ten un plan sobre qué hacer con los medicamentos refrigerados y dispositivos médicos eléctricos.
- Guarda tus medicamentos en un lugar adecuado; algunos deberían mantenerse fuera de lugares calientes. Mantenerse fuera de lugares calientes.

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

- No necesito cambiar mi medicación
- Debo hacer los siguientes cambios en mi medicación:

Si hay un apagón, mi plan es: