



Heluna Health®

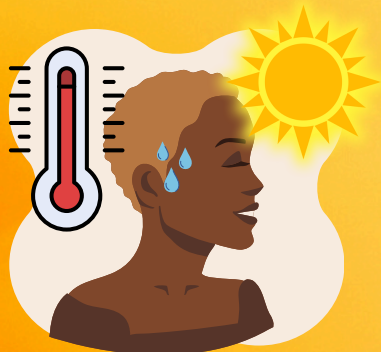
EL CALOR EXTREMO Y EL EMBARAZO

Los peligros del calor extremo para las mamás embarazadas y sus bebés

El clima caluroso y húmedo puede causar problemas de salud para las mamás embarazadas y sus bebés, incluyendo:



Deshidratación



Golpe de calor y enfermedades relacionadas al calor



Presión arterial alta, preeclampsia



Problemas de salud mental



Menos flujo de sangre a la placenta



Bebé prematuro o demasiado pequeño



PROTEGE TU SALUD EN LOS DÍAS MUY CALUROSOS

Para más información, consulte la hoja informativa sobre el calor y el embarazo del Comité de Salud Ambiental Infantil de la Asociación Americana de Salud Pública (APHA):
bit.ly/Espanol_ExtremeHeatPregnancyHealth



EL CALOR EXTREMO Y EL EMBARAZO

Conozca las señales de las enfermedades relacionadas al calor

El calor puede ser peligroso para las mujeres embarazadas. Conozca las señales y sepa qué hacer.

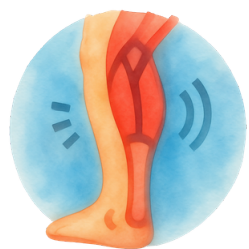
Enfermedades moderadas relacionadas al calor



Sudoración excesiva



Piel fría y húmeda



Calambres musculares

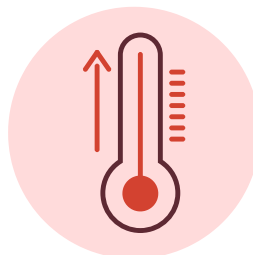


Dolor de cabeza, o sensación de debilidad, cansancio, o mareo

Qué hacer:

- **Enfríe su cuerpo:** agua, sombra, aire acondicionado, ropa suelta, paños fríos
- Busque atención médica de emergencia si los síntomas duran más de 1 hora

Golpe de calor



Fiebre por encima de 102°F (38.9°C)



Confusión o dificultad para hablar



Náuseas o vómitos



Pérdida de consciencia

Qué hacer:

- **Llame al 911** o vaya a la sala de emergencias más cercana de inmediato
- No dé líquidos si la persona está inconsciente



PROTEGE TU SALUD EN LOS DÍAS MUY CALUROSOS

Para más información, consulte la hoja informativa sobre el calor y el embarazo del Comité de Salud Ambiental Infantil de la Asociación Americana de Salud Pública (APHA):

bit.ly/Espanol_ExtremeHeatPregnancyHealth



EL CALOR EXTREMO Y EL EMBARAZO

Protéjase usted y a su bebé del calor extremo

El clima caluroso y húmedo puede causar problemas de salud en las mujeres embarazadas. Aquí hay algunas formas de protegerse:



MANTÉNGASE FRESCA

- Limite las actividades al aire libre
- Use ropa suelta y de colores claros, sombrero y protector solar
- Tome una ducha con agua fría
- Quédese en un lugar con aire acondicionado



MANTÉNGASE HIDRATADA

- Tome bastante agua o agua con electrolitos
- Evite las bebidas con gas, las bebidas energéticas y el alcohol



MANTÉNGASE CONECTADA

- Regístrese para recibir alertas meteorológicas locales
- Haga planes para que alguien esté pendiente de usted y pueda llevarla a buscar atención médica si es necesario



BUSQUE ATENCIÓN MÉDICA

- Llame al 911 o busque atención médica de emergencia si se siente muy enferma o si los síntomas moderados duran más de 1 hora



PROTEGE TU SALUD EN LOS DÍAS MUY CALUROSOS

Para más información, consulte la hoja informativa sobre el calor y el embarazo del Comité de Salud Ambiental Infantil de la Asociación Americana de Salud Pública (APHA):
bit.ly/Espanol_ExtremeHeatPregnancyHealth



Heluna Health®

EL CALOR EXTREMO Y EL EMBARAZO

Para las mamás embarazadas: Cree un plan de acción para el calor

Hable con su médico o proveedor de salud sobre cómo crear un plan. Aquí hay algunas formas de comenzar la conversación:

Me gustaría hacer un plan para protegerme a mí y a mi bebé en los días muy calurosos.

¿Puede ayudarme a prepararlo?

¿Alguno de mis medicamentos me puede hacer más sensible al calor o causar deshidratación?

¿Debo hacer algún cambio en los días muy calurosos?

¿Cuánta agua debo tomar en los días muy calurosos?



Descargue la plantilla del Plan de Acción contra el Calor



PROTEGE TU SALUD EN LOS DÍAS MUY CALUROSOS

Para más información, consulte la hoja informativa sobre el calor y el embarazo del Comité de Salud Ambiental Infantil de la Asociación Americana de Salud Pública (APHA):
bit.ly/Espanol_ExtremeHeatPregnancyHealth



Heluna Health®

EL CALOR EXTREMO Y EL EMBARAZO

Para los proveedores de salud:

Hable con sus pacientes sobre un plan de acción para el calor

Aquí hay algunas formas de comenzar la conversación:

Los días muy calurosos pueden ser peligrosos para las mujeres embarazadas, incluso si normalmente se sienten bien. Hagamos un plan para mantenerla segura en los días calurosos.

A medida que los días se vuelven más calurosos, quiero asegurarme de que usted y su bebé se mantengan seguros y saludables. Hablemos sobre cómo protegerse del calor en casa y en el trabajo.

Algunos medicamentos pueden causar deshidratación o mayor sensibilidad al calor. Hagamos un plan para ayudarla a mantenerse sana en los días calurosos.



Herramienta de evaluación CHILL'D-Out del CDC



Plantilla de plan de ejemplo de AmeriCares



PROTEGE LA SALUD DE TUS PACIENTES EN LOS DÍAS MUY CALUROSOS

Para más información, consulte la hoja informativa sobre el calor y el embarazo del Comité de Salud Ambiental Infantil de la Asociación Americana de Salud Pública (APHA): bit.ly/Espanol_ExtremeHeatPregnancyHealth