
















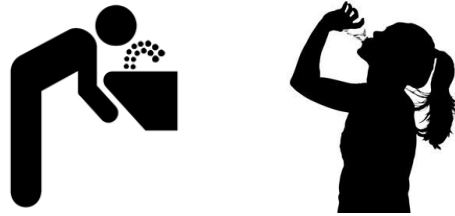


# Batir el calor

## permanecer fresca y mantenerse hidratado

AGOTAMIENTO DEBIDO AL CALOR	INSOLACIÓN
<p>Mareos </p> <p>Sudor excesivo </p>	<p>Dolor de cabeza </p> <p>Piel no sudorosa</p>
<p>Piel pegajosa, fresca y pálida </p>	<p>Temperatura corporal por encima de 103° </p> <p>Piel caliente, roja, y seca</p>
<p>Náuseas y vómitos </p> <p>Latidos del corazón rápidos y débiles </p>	<p>Náuseas y vómitos </p> <p>Latidos del corazón rápidos y fuertes </p>
<p>Calambres </p>	<p>Pérdida del conocimiento </p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descanse en un lugar fresco y sombreado</li> <li>• Tome mucha agua y otros líquidos</li> <li>• Báñese con agua fría o utilice compresas frías</li> </ul>	<p><b>Llame al 9-1-1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tome acción inmediatamente para enfriar su temperatura corporal hasta que llegue la ayuda necesaria</li> </ul>
<p> <a href="https://www.weather.gov/socialmedia">Weather.gov/socialmedia</a> <a href="https://www.weather.gov/heat">Weather.gov/heat</a></p>	<p>   <a href="https://twitter.com/SacramentoOES">@SacramentoOES</a> <a href="https://www.SacramentoReady.org">SacramentoReady.org</a></p>

# El único tratamiento eficaz para la deshidratación es para reemplazar la pérdida líquidos y electrolitos perdidos.



Agua compone alrededor 60% de su peso corporal. Casi todos los sistemas de su cuerpo necesita para funcionar correctamente, y sin embargo, muchos de nosotros no están recibiendo suficiente sobre una base diaria. Deshidratación puede fácilmente furtivamente para arriba en usted y desencadenar afecciones graves, incluso mortales. Edúquese sobre las señales de advertencia y consejos de hidratación para mantener a raya a peligro de deshidratación.

¿Se puede decir honestamente que usted tome el tiempo cada día para hidratarse correctamente? Horarios tan a menudo agitados nos previene de no sólo asegurándose de que nos estamos bebiendo suficiente agua, sino también de darse cuenta de los signos de deshidratación. Haciendo caso omiso de estos síntomas puede conducir a situaciones graves y peligrosas. Siga leyendo para conocer los síntomas de testigo de la deshidratación.

Peligros de la deshidratación:

1. **oscuro orina** la orina debe ser clara; Si parece té cuando vas al baño, que está deshidratado. Para más sobre pee sano.
2. **seca piel** si el cuerpo está deshidratado, hará todo que lo posible para retener líquidos. La piel es el primer lugar al robo de agua. Principales indicadores de la deshidratación incluyen piel que es menos flexible y regordetas, ojos hundidos, ojeras o secar los labios. Evaluar su piel con una prueba de turgencia de la piel; Pellizque un pliegue de piel sobre su antebrazo. Si esta pinch y permanece hasta en una tienda de campaña, no hay suficiente volumen de agua detrás de la piel.
3. **mareos** cuando tu cuerpo está deshidratado, es más difícil distribuir el agua. Mareos pueden ocurrir cuando vas de acostada a sentada o de pie. El movimiento vertical hace que agua a correr lejos de su corazón y cerebro, que te hace mareado.
4. **estreñimiento** su cuerpo absorbe el agua de los intestinos y extrae la humedad de las heces. Esto hace duro, seco y difícil de pasar.

Aquí hay maneras que usted puede asegurarse de que usted está recibiendo suficiente agua.

Ayudantes de hidratación:

1. **saber cuándo beber más** cuando haces algo que eleva su ritmo cardíaco, como ejercicio, pierdes agua. Contrarrestar esta pérdida por beber un vaso de 8 oz de agua por hora de actividad.
2. **beba 1 para 1** cafeína deshidrata su cuerpo. Por cada taza de café o té que bebe, tienen 1 vaso de agua.
3. **Obtenga el agua de alimentos** muchas frutas y verduras son ricas en agua, el extractor, mejor. Sandía, papaya, pepino y apio son excelentes opciones debido a que tienen agua, sodio y potasio, que son necesarios para prevenir la deshidratación.