

¿Qué puedo hacer si estoy en casa sin aire acondicionado durante un episodio de calor extremo?

1 Beber Más Agua



Tome más agua de lo que normalmente toma por que su cuerpo necesita hidratarse. La sudoración puede hacerte perder agua y electrolitos, que ayudan a equilibrar los fluidos del cuerpo.

2 El Poder Del Agua

Mantente fresco **utilizando una cubeta con agua** para refrescarte los pies. También puedes **mojar una toalla pequeña o un trapo** y ponerlo en la nuca o la frente para reducir el calor corporal.



3 Mantente en Planta Baja Para Estar Fresco

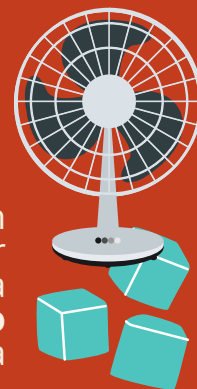
Si tiene una casa con varios pisos, **vaya al nivel más bajo** para evitar el calor que sube. **Cierra las puertas de los cuartos** que no estén utilizando para ahorrar aire frío en las áreas más pequeñas.



4 Alternativas AC

Haz tu propio aire acondicionado: Si tienes un ventilador de caja, pon un plato de hielo frente al ventilador apuntando hacia ti para enfriar la brisa. **Utiliza ventiladores de techo o pequeños ventiladores** para hacer circular más aire.

Si tienes un extractor de aire en la cocina, el baño o el ático, enciéndelo para sacar el aire caliente de casa.



5 Bloquee la Luz del Sol

Cierre las persianas y cortinas para bloquear los rayos del sol, o utilice cortinas que mantengan oscuro. Evite salir de casa durante las horas de más sol, entre las 11 y las 5 de la tarde.



6 Evite Fuentes de Calor Adicionales

Apaga las luces, los aparatos eléctricos enchufados, los cargadores de aparatos electrónicos, los televisores y los aparatos de cocina, como hornos y estufas. En su lugar, **las ollas de cocimiento lento** son una buena opción para evitar que el calor se propague por toda la casa.



7 Que Comer en Tiempo de Calor

Comer varias veces pequeñas porciones de comida fría, como sándwiches. Evite el exceso de azúcar porque aumenta la energía para la digestión y puede hacer que se sienta más acalorado. **Evita la cafeína y las bebidas alcohólicas**, ya que pueden deshidratarte más.

