

# Embarazo y Olas de Calor

Estar embarazada puede hacer que sea más probable que se enferme por el calor. También puede causar problemas para el desarrollo del bebé.

## Reconocer Signos de Impactos de Calor

### Deshidratación

Puede sentir más sed, ir menos al baño, tener la boca seca, sentirse confundido o mareado. Algunas personas embarazadas también pueden experimentar contracciones falsas.



### Agotamiento por Calor

Cuando su cuerpo pierde demasiada agua y electrolitos a través del sudor, puede sentir cansancio, mareos, debilidad y náuseas.



### Insolación / Golpe de Calor

Cuando la temperatura de su cuerpo llega a 104 °F, puede provocar fuertes dolores de cabeza, pulso acelerado, convulsiones y puede causar daño al bebé.



**Otros signos:** sarpullido por calor, edema (pies, piernas, brazos, etc. hinchados), calambres, piel fría y húmeda, confusión, respiración acelerada, quemaduras solares graves y pérdida del apetito.

## Cómo Protegerse

### Mantente Hidratada

Beba al menos 8-12 vasos de agua al día. Evite las bebidas azucaradas y con cafeína porque pueden causar más deshidratación.



### Coma Comidas Ligeras y Nutritivas

Coma varias comidas pequeñas y frías que incluyan frutas, verduras y granos integrales.



### Evite hacer ejercicio o actividades al aire libre durante la parte más caliente del día

11am - 5pm



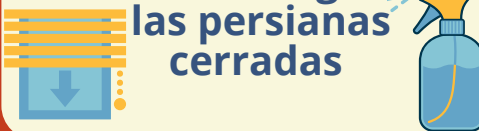
### Vestir Apropriadamente

Use bloqueador solar y ropa suelta, delgada y de colores claros hecha de telas como algodón y lino.



### Mantenerse Fresco

Use ventiladores, acondicionadores de aire, botellas de spray, toallas mojadas frías y mantenga las persianas cerradas.



### Eleva Tus Pies

El calor puede aumentar la hinchazón en los pies.

