



# Plan de acción contra el calor

## Pacientes

Complete este plan mucho antes de la temporada de calor en su área. Use este plan para mantenerse seguro cuando hace calor afuera.

**1. Sepa cuándo estar afuera puede poner en riesgo su salud.** Para obtener su pronóstico local, vaya a la aplicación meteorológica de su teléfono o [weather.com](http://weather.com) y escriba su ciudad o código postal en el cuadro de búsqueda en la parte superior de la pantalla.

**Busque un aviso o advertencia de calor.**

Aplicación del teléfono



weather.com



Las alertas meteorológicas aparecerán en las zonas marcadas en rojo (incluidos los avisos y advertencias de calor)

También puede sintonizar el pronóstico del tiempo local en la televisión o la radio y escuchar un anuncio de un aviso de calor o una advertencia de calor extremo.

**2. Sepa cómo mantenerse fresco.**

Si hay un aviso de calor o una advertencia de calor excesivo, hará:

- Abrir las ventanas, usar ventiladores y / o aire acondicionado para tratar de mantener la temperatura en el hogar a menos de 80°F.
- Planificar ir a algún lugar más fresco si no puede mantener la temperatura por debajo de 80°F. Querrá ir a algún lugar al que pueda llegar fácilmente. Esto podría ser la casa de un vecino, un lugar de base de fe, un centro comunitario, un edificio local designado como centro de enfriamiento o incluso un área sombreada en un parque local.

Si voy a un lugar más fresco, mi lugar preferido para mantenerme fresco es:

---

La dirección es:

---

Para llegar allí, haré:

---

### 3. Sepa cómo manejar sus medicamentos.

Si hay un aviso de calor o una advertencia de calor excesivo, yo:

Haré los siguientes cambios en mis medicamentos:

---

Comunicarme con mi proveedor para preguntar acerca de mis medicamentos.

Si tengo que comunicarme con mi proveedor, lo haré de la siguiente manera:

Enviar un mensaje a través del portal del paciente

Llamando a la oficina al \_\_\_\_\_

### 4. Sepa cómo mantenerse hidratado.

Beba pequeñas cantidades con el tiempo. Evite las bebidas azucaradas, las bebidas con cafeína (como el café y el té) y el alcohol.

Cuando haga calor afuera, yo:

Tomaré suficiente líquido para que mi orina permanezca de color amarillo claro o transparente.

Tomaré \_\_\_\_ (encierre en un círculo uno) onzas / litros / mls / cuartos de galón de líquido cada \_\_\_\_\_ horas. (Como referencia, una lata de refresco es de 12 onzas/355 ml).

Comunicarme con mi proveedor de atención primaria / médico de riñón / cardiólogo / otro proveedor (encierre en un círculo uno) \_\_\_\_\_ para discutir cuánto debo tomar y lo que debería comer.

### Notas:

---

---

---

---