



Hoja de recomendaciones para pacientes con embarazo

Manténgase saludable cuando hace calor afuera

Cuando está en un embarazo, es posible que tenga más dificultades para manejarlo si hace calor afuera, y el calor puede ser difícil para su cuerpo. Siga estas recomendaciones para mantenerse segura y fresca.

- 1. Sepa cuándo las altas temperaturas en el exterior pueden poner en riesgo su salud.** Para obtener su pronóstico local, use la aplicación meteorológica de su teléfono o vaya a 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)

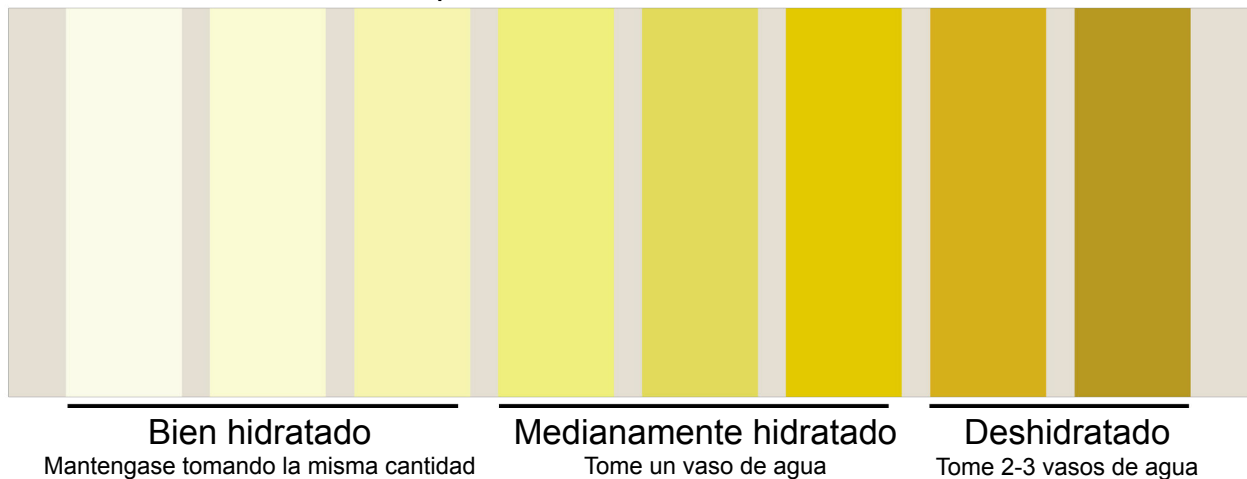
También puede sintonizar el pronóstico del tiempo local en la televisión o la radio para escuchar anuncios de un aviso de calor o una advertencia de calor extremo.

Si siente calor, incluso si no hay un aviso de calor o una advertencia de calor, use las siguientes recomendaciones para mantenerse bien.

- 2. Beba algo para ayudar a su cuerpo a manejar el calor.** Evite las bebidas azucaradas, el alcohol y la cafeína en el café, el té, las bebidas energéticas y algunas bebidas deportivas que tienen altas cantidades de azúcar y / o cafeína. Coma alimentos ligeros y fáciles de digerir, como frutas o ensaladas.

Para la mayoría de las personas, cuando su orina es de color amarillo claro o transparente, usted está bien hidratada. Si su orina es oscura, necesita beber más (vea la tabla a continuación). Sin embargo, si toma diuréticos (por ejemplo, píldoras de agua), hable con su proveedor acerca de cuánta agua debe beber cuando hace calor afuera.

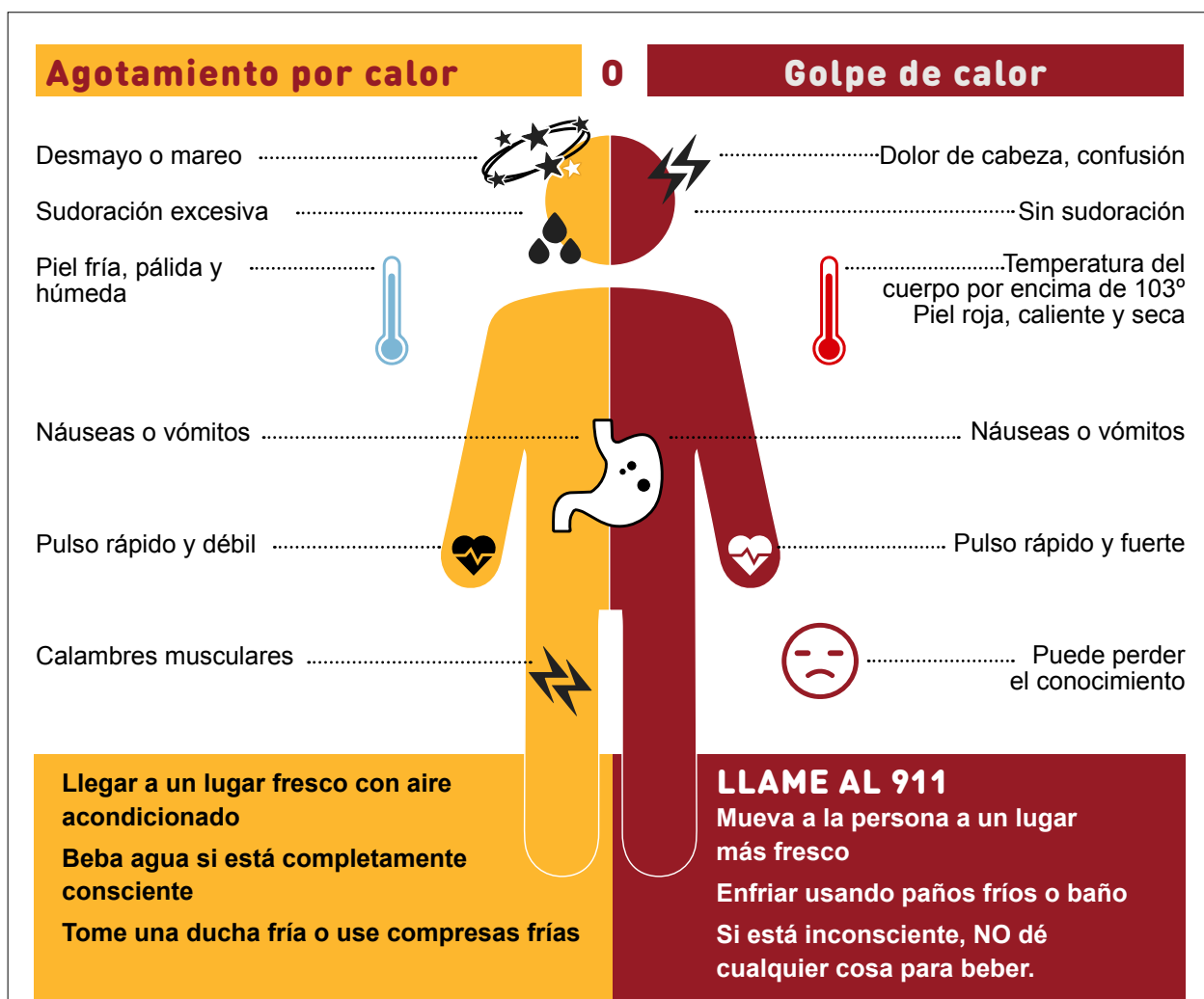
Tabla de colores de la orina para evaluar la hidratación



Los colores de esta tabla sólo deben utilizarse como guía y no sustituyen el consejo de un profesional de la salud.
Gráfica adaptada de healthdirect.gov.au

- 3. Tome sus medicamentos según lo recetado, a menos que su proveedor se lo indique.** Muchos medicamentos pueden afectar la capacidad de su cuerpo para lidiar con el calor. Estos incluyen medicamentos para la depresión y la ansiedad (inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina / ISRS), o antipsicóticos como quetiapina (Seroquel), risperidona (Risperdal) y olanzapina (Zyprexa), entre otros. Otros medicamentos, como para la alta presión (inhibidores de la ECA, bloqueadores de los receptores de angiotensina/BRA o bloqueadores beta) también pueden afectar su capacidad para lidiar con el calor, aunque generalmente no se toman durante el embarazo. Si está tomando alguno de estos, asegúrese de seguir el resto de las recomendaciones de esta hoja para mantenerse fresca y segura.
- 4. Use agua fría en su cuerpo: tome un baño o ducha fría o humedezca los paños para un baño de esponja.** Los abanicos pueden volverse menos efectivos para enfriar por encima de 95 ° F (especialmente en entornos de baja humedad). Sin embargo, si moja su piel con una toalla húmeda o un atomizador mientras usa el ventilador, pueden ser una forma costo-efectiva de refrescarse.
- 5. Haga actividades al aire libre cuando las temperaturas sean más bajas, generalmente antes de las 11 am o después de las 6 pm.** Si trabaja al aire libre o cerca de una fuente de calor como una parrilla, horno o caldera, tome descansos frecuentes para descansar y rehidratarse en un área con sombra o con aire acondicionado, y discuta un plan de seguridad contra el calor con su empleador. Si tiene citas con el médico, considere programarlas temprano en la mañana para evitar viajar durante las horas más calurosas del día.

- 6. La vestimenta es clave.** Use ropa holgada, liviana y de colores claros. Use protector solar y un sombrero cuando esté afuera.
- 7. Sepa dónde ir para mantenerse sin calor.** Si no tiene aire acondicionado en casa, es demasiado caro o la temperatura en su hogar es superior a 80° F, sepa a dónde irá para mantenerse fresca cuando haga calor afuera. Esta 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 con sombra en un parque local.
- 8. Conozca las señales cuando su cuerpo le diga que hace demasiado calor.** Vea la figura a continuación para saber qué hacer si su cuerpo está demasiado caliente.



Adaptado del Servicio Meteorológico Nacional y los CDC de EE. UU.

- 9. Complete un plan de acción contra el calor antes de que el clima se caliente afuera.** Pídale a su proveedor que revise el folleto del Plan de Acción contra el Calor en su próxima cita.