



# Medidas Preventivas para la Deshidratación

Prosiguen los días de calor intenso! Economizar energía és importante. Pero, vamos nos cuidar para no tenermos deshidratación.

Que és la Deshidratación? Qué ocurri en la deshidratación és la perda de liquidos corporales, provocando el desequilibrio de líquidos en el interior del cuerpo, dificultando la manutención de la temperatura. La deshidratación severa puede llevar à muerte!

Nivel de gravedad	Síntomas	Tratamiento	Atención médico-hospitalar
	Vertigo, debilidad, cãibra, sudor intenso	Vaya a un lugar fresco, reposar y tomar liquidos	Si mejorar no hay necesidad de buscar asistencia medica
	Dolor de cabeza, nauseas, fatiga, debilidad, letargo	Vaya a un lugar fresco, reposar, tomar liquidos y lamer sal.	Si no puede ingerir liquidos y los sintomas no mejoran, vaya a un hospital o llame la ambulancia
	Desfallecimiento, confusión mental, convulsión, no puede caminar		Llame la ambulancia inmediatamente! (119)

## Personas propensas à la Deshidratación

Personas con debilidad física, ancianos, niños, obesos  
 Personas que no están acostumbradas con el calor  
 Personas con energía física debilitada  
 Personas que antes ya tuvieron deshidratación

## Ambiente propicio à la Deshidratación

Locales donde la temperatura sube de repente,  
 días en que la humedad del aire está elevada,  
 sobre asfaltos, locales donde no hay vegetación,  
 sobre arenas

Para prevenir la Deshidratación:

**El cuidado más importante!**

Tome líquidos y ingiera sal. independiente de tener o no señales de deshidratación

Tome liquidos con equilibrio de sales o bebidas deportivas

Azúcar és importante también para eliminar el cansancio

Vestir ropas leves y amplias

Prefira ropas con el cuello amplio para buena ventilación

Evite locales muy soleados y disminua actividades en locales con temperatura muy elevada y

húmedos Prepare locales de descanso en área ventilada y fresca

Acostumbrese con el calor...

多文化社会の保健医療を考える会 JUNTOS 作成

山梨県立大学保健センター情報提供

2012 Programa Auxiliado pelo Banco Chuo Roukin