



**UPDATED: 08/2011**

## **HOJA DE INFORMACIÓN SOBRE TORMENTAS TROPICALES/HURACANES**

### **CÓMO EVITAR LA DESHIDRATACIÓN**

Para evitar la deshidratación, es importante beber mucho líquido, especialmente agua, aunque no tenga sed. Esto es particularmente cierto en los días en que la temperatura alcanza los 90 grados Fahrenheit (F) y más. Dependiendo de su actividad física y la exposición al calor durante el clima cálido, es aconsejable beber más agua. Los expertos en salud concluyeron que los requerimientos de líquidos varían de persona a persona. Las personas que tienen afecciones médicas como cardiopatías e insuficiencia renal, que requieren una dieta restringida en líquidos, o que tienen problemas con la retención de líquidos deben consultar a un médico antes de aumentar la ingesta de líquidos.

**Bebés desde el nacimiento hasta los 6 meses:** los bebés saludables a menudo no necesitan agua adicional. En un día de calor, una pequeña cantidad de agua puede ser necesaria, pero consulte a su médico cuánta cantidad debe darle.

**Bebés desde los 6 hasta los 12 meses:** los bebés amamantados o alimentados con biberón que reciben alimentos sólidos también deben recibir agua.

**Niños de 12 años y mayores:** se les debe recordar que beban líquidos, preferentemente agua durante el día. Se los debe estimular para que beban más en los días calurosos.

**Los adultos deben beber:** cuando estén expuestos a temperaturas que lleguen a los 90 F y más, dependiendo del nivel de actividad física y la exposición al calor, los adultos deben beber aún más agua.

Reconocer los signos de deshidratación y saber qué hacer es muy importante. Los signos de deshidratación incluyen sed, debilidad, náuseas, calambres musculares, mareos y vértigo, disminución de los niveles de orina y/u orina con olor fuerte o más oscura que la normal, cansancio, pereza, irritabilidad y jaquecas. Todos, alguno o ninguno de estos signos pueden estar presentes así que la mejor manera de evitar la deshidratación es controlar la ingesta de agua o líquidos y modificar la actividad o reducir la duración de la actividad según las condiciones climáticas.

No espere a tener la boca seca, la piel colorada, jaquecas, vértigo o fatiga. Debe evitar la deshidratación bebiendo líquidos durante todo el día. Ayude a evitar deshidratarse manteniéndose lejos del contacto directo con el sol, usando ropa suelta de colores claros, limitando la actividad física y usando ventiladores cuando estén disponibles.

Si sospecha que se está deshidratando, busque un área fresca o de sombra y beba agua o líquidos fríos. Si su condición no mejora, busque atención médica de inmediato,

Para más información, favor de comunicarse con el departamento de salud del condado local o visite [www.doh.state.fl.us](http://www.doh.state.fl.us) o [www.FloridaDisaster.org](http://www.FloridaDisaster.org).

La línea telefónica de información de emergencia de Florida es el 1-800-342-3557.