



Charlie Crist
Governor

Ana Viamonte Ros, M.D., M.P.H.
State Surgeon General

Para su publicación inmediata
April 2008

Contacto: Susan Smith
850-245-4111

****HOJA INFORMATIVA SOBRE EL TEMPESTAD TROPICAL/HURACÁN****

EVITE LA DESHIDRATACIÓN

TALLAHASSEE – Para prevenir la deshidratación es importante beber abundante líquido, especialmente agua aun cuando no tenga sed. Esto es particularmente importante cuando las temperaturas alcanzan o superan los 90 grados Fahrenheit (F). Dependiendo de su actividad física y de la exposición al calor durante el tiempo caluroso, es una buena idea tomar más agua. Las personas que padecen afecciones médicas que requieren una dieta que restringe la ingestión de líquidos o que padecen retención de líquido deben consultar al médico antes de aumentar su consumo de líquidos.

Bebés desde el nacimiento hasta los 6 meses: los niños sanos normalmente no necesitan agua extra. En un día caluroso, puede ser necesaria una pequeña cantidad de agua pero debe consultar a su médico sobre la cantidad que se debe ofrecer.

Bebés desde los 6 hasta los 12 meses: los niños alimentados a pecho o con fórmulas y que comen alimentos sólidos también deben tomar agua.

Niños de 12 meses o más: se les debe recordar que tomen líquido, preferentemente agua, durante el día. Se los debe alentar a que tomen más cantidad de agua en los días más calurosos.

Los adultos deben beber: Cuando están expuestos a temperaturas que alcanzan o superan los 90° F, dependiendo del nivel de actividad física y la exposición al calor, los adultos deben tomar aún más agua.

Ayude a evitar la deshidratación no estando en contacto con el sol directo, utilizando ropa suelta y de colores tenues, limitando la actividad física y utilizando ventiladores cuando estén disponibles.

Para obtener mayor información, por favor, llame al departamento de salud de su condado local o visite www.doh.state.fl.us o www.Floridadisaster.org.

Para obtener mayor información estatal o federal sobre la planificación en casos de emergencia o desastre, visite los siguientes sitios en Internet: www.floridadisaster.org, www.redcross.org, www.ready.gov o www.fema.gov.

Línea de Información de Emergencias de Florida (Florida Emergency Information Line): 1-800-342-3557



Charlie Crist
Governor

Ana Viamonte Ros, M.D., M.P.H.
State Surgeon General

Función de Soporte de Información Pública para Emergencias (Public Information Emergency Support Function): (850)-921-0384.

###