



Cuidados en los Días de Calor Extremo Durante el Embarazo

¿Sabía que...?

Sobrecalentarse, especialmente en el primer trimestre, pueden tener efectos sobre la salud del bebé.

Plan de acción

- **Manténgase fresca:**
 - En los días calurosos, permanezca en espacios frescos o con aire acondicionado en el trabajo, casa y/o comunidad.
 - Dése baños con agua tibia (nunca fría por el riesgo de reducir el flujo de sangre hacia la piel) cuando se sienta sofocada.
 - Use ropa ligera de colores claros.
 - Evite exponerse al sol durante las horas más calurosas (10 am a 4 pm). Use un sombrero ancho que puede protegerla del sol y mantenerla más fresca.
- **Manténgase hidratada:** Cuando haga calor, beba líquidos abundantes no cafeinados para mantener la temperatura del cuerpo más baja.
- **Reconozca los signos y síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor:** piel caliente, dolores de cabeza, mareos, calambres musculares y náuseas.
 - Llame a su médico de inmediato si ha estado expuesta al calor intenso y tiene estos síntomas.

más →

Recursos

Aprenda acerca de los riesgos de salud relacionados con el calor extremo en el lugar de trabajo mientras está embarazada: [cdc.gov/spanish/niosh](https://www.cdc.gov/spanish/niosh).

Para obtener índices de calor en tiempo real y recursos sobre la planificación de actividades al aire libre, descargue la aplicación *Heat Safety Tool*: [cdc.gov/niosh](https://www.cdc.gov/niosh) y busque "Heat Safety Tool App [Aplicación Herramienta de Protección contra el Calor]".

Para más recomendaciones para personas embarazadas y el calor extremo, visite: [urmc.rochester.edu](https://www.urmc.rochester.edu) y busque "Hot Weather Tips for Pregnant People [Consejos sobre climas cálidos para embarazadas]".

Recursos locales acerca de cómo protegerse durante los días de calor extremo:

Estado de Nueva York	health.ny.gov y busque "Extreme Heat Advice [Consejos de calor extremo]".
Nueva Jersey	nj211.org/summer-heat NJ Climate Change Resource Center [Centro de Recursos sobre Cambio Climático de NJ]: njclimateresourcecenter.rutgers.edu
Puerto Rico	salud.gov.pr y busque "ola de calor"
Islas Vírgenes de los EE. UU.	doh.vi.gov y busque "During Pregnancy [Durante el Embarazo]"

Para más información, visite: [icahn.mssm.edu/research/pehsu/information](https://www.icahn.mssm.edu/research/pehsu/information)