



## 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	<a href="https://www.health.ny.gov">health.ny.gov</a> y busque "Extreme Heat Advice [Consejos de calor extremo]".
Nueva Jersey	<a href="https://www.nj211.org/summer-heat">nj211.org/summer-heat</a> NJ Climate Change Resource Center [Centro de Recursos sobre Cambio Climático de NJ]: <a href="https://www.njclimateresourcecenter.rutgers.edu">njclimateresourcecenter.rutgers.edu</a>
Puerto Rico	<a href="https://www.salud.gov.pr">salud.gov.pr</a> y busque "ola de calor"
Islas Vírgenes de los EE. UU.	<a href="https://www.doh.vi.gov">doh.vi.gov</a> 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)