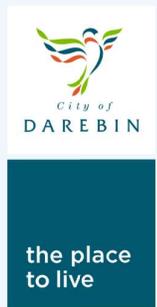


ENFERMEDADES CRÓNICAS



Las olas de calor son períodos prolongados de clima caluroso. Las olas de calor son cada vez más comunes debido al cambio climático. Las olas de calor pueden ser peligrosas.

Si usted o alguien a quien cuida tiene una enfermedad crónica (por ejemplo, renal, cardiovascular y de salud mental), o si toma ciertos medicamentos, puede que sea más propenso a sufrir problemas de salud cuando el clima es caluroso.



Los medicamentos pueden cambiar la forma en que su cuerpo responde al calor y eso podría hacer que no se dé cuenta de que se está acalorando o deshidratando.



Consulte a su médico sobre la cantidad de agua que debería beber cuando haga calor y lleve siempre una botella de agua consigo.



Consulte a su doctor o médico de cabecera sobre los medicamentos que toma y cómo reducir el riesgo de problemas de salud durante el clima caluroso.



Continúe tomando los medicamentos como se los recetó su médico.



Pida a un amigo o familiar que se ponga en contacto con usted todos los días para ver cómo está y asegurarse de que tenga todo lo necesario para mantenerse saludable durante el calor, especialmente si vive solo.



Esté alerta: una persona con problemas de salud mental o con deterioro cognitivo puede no ser capaz de decirle si siente calor o si no se siente bien.

Si no se siente bien, llame al servicio de enfermería "Nurse on Call", en el 1300 60 60 24 o, en caso de emergencia, al 000.

Para obtener más información, visite: darebin.vic.gov.au/heatwaves

Gracias al Departamento de Salud de Australia del Sur por otorgarnos permiso para reutilizar estos materiales.