



# Stay Hydrated this Summer

July 2010

## Signs of Heat Exhaustion

- Heavy sweating
- Paleness
- **Muscle Cramps**
- Tiredness
- Dizziness or fainting
- Headache
- Nausea or vomiting
- **Dark urine**
- Skin: cool and moist
- Pulse rate: fast and weak
- Breathing: fast and shallow

\*drink plenty of fluids  
\*take cool shower

## TIPS TO PREVENT DEHYDRATION

1. **Drink Water:** Avoid liquids that contain alcohol, caffeine or large amounts of sugar because these actually cause you to lose more body fluid.
2. **Avoid high temperature foods and heavy meals** since they add heat to your body
3. **Stay in air-conditioned places:** Fans will not prevent heat-related illness if the temperature is more than 90°F.
4. **Protect yourself from the Sun** by choosing lightweight, light-colored clothing, hats & sunglasses. Use **sunscreen** because sunburn affects your body's ability to cool itself and causes a loss of body fluids.

## Benefits of Water

- Helps with **weight management** & metabolism
- Helps to manage **body temperature**
- Moistens your mouth, eyes & nose
- Relieves constipation
- Prevents **kidney stones** & eliminate toxins
- Helps to absorb nutrients better
- Protects our **joints**
- **Prevents Dehydration**

## Signs of Heat Stroke (most severe)

- An extremely high body temperature (above 103°F)
- Red, hot, and dry skin (no sweating)
- Rapid, strong pulse
- Throbbing headache
- Dizziness, Nausea

\*Call 911 immediately  
\*Soak their clothes with cool water



## Heat-related Stress

- \* **Heat-related illnesses** occur when the body is unable to cool itself properly.
- \* Sweating is the body's first method of cooling, but in some cases, it is not enough.
- \* **If you do not replenish the water that your body loses, you will become dehydrated.**
- \* Illnesses such as **heat exhaustion** and **heat stroke** are usually preventable.

Some individuals are more susceptible to heat stroke because they have **difficulty regulating their body's temperature:**

- \* Older Adults (check on them 2X per day)
- \* Individuals with some chronic medical conditions
- \* Individuals taking some prescription medicines that inhibit perspiration



**Call (813) 307-8015 xt. 7424 to schedule a 1-on-1 nutrition session with our Registered Dietitians FREE OF CHARGE!!!!**



# Stay Hydrated this Summer

July 2010

## Señas de agotamiento por el calor

- Sudoración profusa
- Palidez
- Calambres musculares
- Debilidad y mareos
- Dolor de cabeza
- Nausea y vómito
- Orina turbia
- Piel: húmeda y fría
- Respiración rápida
- Pulso: rápido y débil

\*Beba muchos líquidos  
\*Bañese con agua fría

## CONSEJOS PARA PREVENIR LA DESHIDRATACION

1. **Beba mucha agua:** No beba líquidos que contengan **alcohol, cafeína,** o mucho **azúcar** porque estos fluidos hacen que se deshidrate más.
2. Evite comidas muy **calientes y pesadas** porque le adicionan calor a su cuerpo.
3. **Permanezca en aire acondicionado:** Los abanicos no previenen las enfermedades de calor a más de 90°F.
4. **Protéjase del Sol** escogiendo ropa ligera, de colores claros, también sombreros y gafas de sol. Use **bloqueador solar:** las quemaduras de sol reduce la habilidad de su cuerpo para enfriarse y lo deshidrata.

## Los Beneficios del agua

- Ayuda a mantener el **peso & metabolismo**
- Ayuda a regular la **temperatura corporal**
- Humecta los ojos, nariz y boca
- Previene el **estreñimiento**
- Previene **cálculos renales**
- Ayuda a absorber los nutrientes
- Protege las articulaciones
- **Previene la deshidratación**

## Señas de Golpe de calor (la más severa)

- Temperatura extremadamente alta (más de 103°F)
- Piel seca, roja y caliente (sin sudar)
- Pulso rápido y fuerte
- Convulsiones
- Desmayo

\*Llame al 911 **inmediatamente**  
\*Empape su ropa con agua fría

Llame al (813) 307-8015 xt. 7424 para programar una sesión individual con nuestras Dietistas Registradas **SIN COSTO!!!**



## Enfermedades de calor

- \* Las **enfermedades de calor** ocurren cuando el cuerpo no puede enfriarse a sí mismo de manera efectiva.
- \* **El sudor** es el primer método del cuerpo para enfriarse, pero en algunos casos no es suficiente.
- \* **Si no reemplaza el agua que su cuerpo pierde, se deshidratará.**
- \* Las enfermedades como **agotamientos por el calor y ensolamientos** pueden ser prevenidas.

Algunas personas son más susceptibles a las enfermedades de calor porque **tienen problemas regulando su temperatura corporal:**

- \* Adultos mayores (Visitenlos 2 veces al día)
- \* Individuos con algunas enfermedades crónicas
- \* Individuos que toman algunas medicinas que impiden la transpiración



Esta información fue obtenida del CDC Emergency preparedness and Response