

# Surviving the Texas Heat

Sobreviviendo el calor de Tejas

## Heat Stroke

Golpe de calor



Untreated heat sickness can become heat stroke. This is very serious and needs fast emergency care.

*La enfermedad de calor no tratada puede ocasionar un golpe de calor. Esto es muy serio y necesita atencion medica rápida.*

### What does it look like?

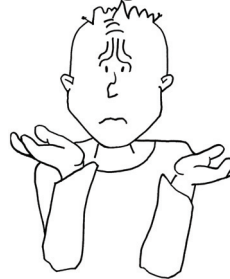
### ¿A qué se parece esto?



High Body Temperature  
*Temperatura de cuerpo alta*



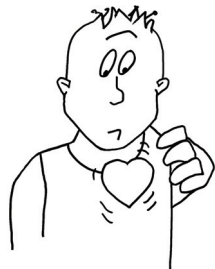
Shallow Breathing  
*Respiración superficial*



Confusion  
*Confusión*



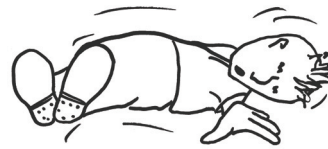
Throbbing Headache  
*Dolor de cabeza palpitante*



Rapid Heartbeat  
*Latido del corazón rápido*



Grouchy  
*Irritable*



Passout & Seizure  
*Desmayo y colapso*



Death  
*Muerte*

### What can you do?

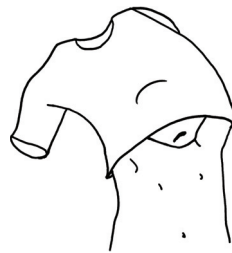
### ¿Qué puede hacer usted?



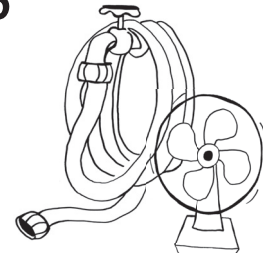
Call 911.  
*Llame 911.*



Get out of the sun.  
*Salga del sol.*



Remove your clothes.  
*Quita su ropa.*



Hose off your body, & sit by a fan.  
*Moje su cuerpo y sientase al lado un abanico.*

# Texas Survival Tips



Drink liquids all day long. Water is the best liquid to drink.

*Beba líquidos todo el día. El agua es el mejor líquido para beber.*



Avoid caffeinated drinks, such as soda, coffee, tea, and energy drinks.

*Evite bebidas con cafeína, como soda, café, té, y bebidas de energéticas.*



Avoid alcohol, such as beer.

*Evite el alcohol, como la cerveza.*



Eat small, balanced meals.

*Coma comidas equilibradas de porciones pequeñas.*



Have a buddy.

*Tenga un amigo.*



Avoid direct sun.

*Evite el sol directo.*



Avoid hard work from 3 to 6 p.m.

*Evite el trabajo pesado entre las 15:00h y las 18:00h.*



Take many breaks in cool, shady places.

*Descanse en sitios sombreados y frescos.*



Wear a hat.

*Lleve puesto un sombrero.*



Wear light-colored clothes.

*Use ropa de colores claros.*

Reference: Kemper, D.W. (2006). *Healthwise Handbook*. Boise: Healthwise.  
Written by: Josefa B. Peña, Extension Program Specialist - Health. March 2009.

Educational programs of the Texas A&M AgriLife Extension Service are open to all people without regard to race, color, sex, disability, religion, age, or national origin. The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating

Los programas educativos de Texas A&M AgriLife Extension Service están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, discapacidad, religión, edad u origen nacional.