

Información importante antes de viajar

Cómo mantenerse fresco durante los eventos especiales de este verano

Filadelfia puede ser muy **calurosa** en verano. Menos árboles, más superficies pavimentadas y edificios altos hacen que la ciudad sea más calurosa y húmeda durante el día y por la noche.

El calor puede provocar enfermedades, aun en adultos sanos. Estas son algunas maneras de mantenerse fresco este verano.



Beba más agua y manténgase hidratado.

- No espere a tener sed para beber.
- Lleve una botella reutilizable cuando esté al aire libre y manténgala llena de líquidos fríos.
- Acérquese a las estaciones de hidratación en parques y bibliotecas de su área para llenar botellas de agua de forma gratuita.
- Evite las bebidas azucaradas y el alcohol, ya que pueden provocar la pérdida de líquidos corporales y la deshidratación.

Use ropa liviana, de colores claros y holgada.

Las telas ligeras, como el algodón y el lino, permiten el paso del aire, absorben el sudor y se secan rápidamente. También permiten que la piel respire, lo que ayuda a evitar el exceso de calor.

Busque maneras de mantenerse fresco, tanto en interiores como al aire libre.

Aproveche el aire acondicionado.

- Visite un lugar público con aire acondicionado, como una biblioteca o un centro comercial.
- Cuando haga calor extremo, la ciudad puede abrir espacios adicionales donde las personas puedan refrescarse.

Refrésquese en un parque acuático o una piscina.

- El Departamento de Parques y Recreación de la ciudad abre más de 90 parques acuáticos e instalaciones de agua para que residentes y visitantes puedan refrescarse.
- También se abrirán las piscinas en toda la ciudad a medida que aumenten las temperaturas.

Encuentre una piscina o parque acuático cerca de usted: www.phila.gov/parks-rec-finder/

Limite las actividades al aire libre a las horas de la mañana y la noche.

Si la temperatura supera los 90 grados Fahrenheit durante varios días, incluso las horas de la mañana y la noche pueden ser extremadamente calurosas y peligrosas. Si está al aire libre cuando hace calor:

- Busque sombra siempre que sea posible para evitar la exposición directa al sol.
- Asegúrese de protegerse de los rayos del sol aplicándose protector solar regularmente.
- Use un sombrero de ala ancha y gafas de sol.

Conozca las señales del agotamiento por calor y del golpe de calor.

Un solo día de calor puede causar problemas de salud, pero varios días seguidos pueden ser aún más peligrosos. Pasar demasiado tiempo al aire libre cuando hace calor puede provocar agotamiento por calor o golpe de calor.

Agotamiento por calor

Una persona con agotamiento por calor puede presentar:

- Sudoración intensa
- Dolor de cabeza
- Debilidad
- Fatiga
- Mareos
- Vómitos

Busque atención médica si los síntomas duran más de una hora.



Golpe de calor

Una persona con golpe de calor puede presentar:

- Dolor palpitante de cabeza
- Temperatura corporal muy alta (103 grados Fahrenheit o más)
- Piel roja, caliente y seca, sin sudoración
- Pérdida de conocimiento

Llame al 911. El golpe de calor es una emergencia médica.

Manténgase fresco y conectado



FIFA 2026 Philadelphia
Oficina de Manejo de Emergencias de Filadelfia



Ciudad de Filadelfia (@cityofphiladelphia)
Oficina de Eventos Especiales de Filadelfia (@phillymdoevents)



Oficina de Manejo de Emergencias de Filadelfia (@PhilaOEM)



Envíe CUPPHL al 888-777 para recibir mensajes de texto sobre condiciones meteorológicas adversas, transporte público, información de emergencia y mucho más.

Para obtener más consejos para mantenerse fresco de #StayCoolPHL:



www.phila.gov/heat