



# Protect older Texans from the dangers of summer heat.

*Watch for these heat-related signs and symptoms.*

## Level I

- Muscle cramps in stomach, arms, legs
- Swelling in feet and ankles
- Dizziness
- Feeling faint and lightheaded

### Take Action!

- Drink cool water.
- Sit or lie down.
- Stay cool.

## Level II

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>■ Dizziness with weakness</li><li>■ Vomiting</li><li>■ Heavy sweating</li><li>■ Nausea</li><li>■ Cool and clammy skin</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>■ Exhaustion</li><li>■ Muscle cramps</li><li>■ Clumsiness</li><li>■ Sick stomach</li><li>■ Rapid pulse</li></ul> |
|---|--|

### Take Action!

- Drink cool water.
- Sit or lie down.
- Stay cool.

## Level III

### Heat Stroke Emergency

- Nausea
- Seizures
- Disorientation
- Unconsciousness or coma

### Take Action!

- Call 911.
- Immediately cool body while waiting for help.
- Remove clothing and place ice bags in armpits and around neck.
- Give fluids if person is conscious and able to swallow.

If the indoor temperature reaches 85° or higher, turn on the a/c or fan or go to a cooler place.

APS can help seniors avoid heat-related health emergencies that could arise from their inability to pay for air conditioning or fans.

Report concerns online at [txabusehotline.org](http://txabusehotline.org) or call the APS hotline at 800-252-5400.

**ProtectTexasAdults.org**



Texas Department of  
**Family and Protective Services**  
Adult Protective Services

*This material is funded in part by a grant from the Administration for Community Living (ACL), U.S. Department of Health and Human Services (HHS). The contents are those of the author(s) and do not necessarily represent the official views of, nor an endorsement by, ACL/HHS, or the U.S. Government.*



# Proteja a los adultos mayores de los peligros del calor del verano.

*Esté atento a estas señales y síntomas relacionados con el calor.*

## Nivel I

- Calambres musculares en el estómago, brazos, piernas
- Hinchazón en los pies y tobillos
- Mareos
- Sensación de desmayo o aturdimiento

**¡Tome acción!**

- Tome agua fría.
- Siéntese o acuéstese.
- Manténgase fresco.

## Nivel II

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>■ Mareos con debilidad</li><li>■ Vómitos</li><li>■ Mucho sudor</li><li>■ Náuseas</li><li>■ Piel fría y húmeda</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>■ Agotamiento</li><li>■ Calambres musculares</li><li>■ Torpeza</li><li>■ Malestar estomacal</li><li>■ Pulso rápido</li></ul> |
|---|--|

**¡Tome acción!**

- Tome agua fría.
- Siéntese o acuéstese.
- Manténgase fresco.

## Nivel III

Emergencia por insolación

- Náuseas
- Convulsiones
- Desorientación
- Pérdida del conocimiento o coma

**¡Tome acción!**

- Llame al 911.
- Refresque inmediatamente el cuerpo mientras espera por ayuda.
- Quite la ropa y coloque bolsas de hielo en las axilas y alrededor del cuello.
- Suministre fluidos si la persona está consciente y puede tragar.

Si la temperatura interna llega a 85° o más, encienda el aire acondicionado o ventilador para refrescar el lugar.

APS puede ayudar a los adultos mayores a evitar emergencias médicas relacionadas con el calor que puedan surgir por no poder pagar un aire acondicionado o ventiladores.

Reporte cualquier preocupación en [txabusehotline.org](http://txabusehotline.org) o llame a la línea directa de APS al 800-252-5400.

**ProtectTexasAdults.org**



Texas Department of  
**Family and Protective Services**  
Adult Protective Services

*Este material fue financiado en parte por una subvención de la Administración para la Vida Comunitaria (ACL, por sus siglas en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. (HHS, por sus siglas en inglés). El contenido es responsabilidad de su autor o autores y no representa necesariamente la opinión oficial ni el respaldo de la ACL/HHS o del gobierno de EE. UU.*