

ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR

EN QUÉ SE DEBE FIJAR

QUÉ HACER

GOLPE DE CALOR

- Alta temperatura corporal (103 °F o más)
- Piel caliente, enrojecida, seca o húmeda
- Pulso acelerado y fuerte
- Dolor de cabeza
- Mareos
- Náuseas
- Confusión
- Pérdida del conocimiento (desmayos)
- Llame al 911 de inmediato, el golpe de calor es una emergencia médica
- Lleve a la persona a un sitio más fresco.
- Ayude a bajar la temperatura de la persona con paños fríos o dándole un baño con agua fría.
- No le dé a la persona nada para beber

AGOTAMIENTO POR CALOR

- Sudor abundante
 - Piel fría, pálida, húmeda y pegajosa
 - Pulso rápido y débil
 - Náuseas o vómitos
 - Calambres musculares
 - Cansancio o debilidad
 - Mareos
 - Dolor de cabeza
 - Desmayos
 - Vaya a un sitio fresco
 - Aflójese la ropa
 - Aplíquese paños húmedos en el cuerpo o dese un baño con agua fría
 - Tome sorbos de agua
- Busque atención médica de inmediato si:**
- Tiene vómitos
 - Sus síntomas empeoran
 - Sus síntomas duran más de 1 hora

CALAMBRES POR CALOR

- Sudor abundante durante ejercicios físicos intensos
 - Dolor o espasmos musculares
 - Suspenda todo tipo de actividad física y vaya a un lugar fresco.
 - Beba agua o una bebida deportiva
 - Espere que los calambres desaparezcan antes de realizar más actividades físicas
- Busque atención médica de inmediato si:**
- Los calambres duran más de 1 hora
 - Usted sigue una dieta baja en sodio
 - Usted tiene problemas cardíacos

QUEMADURAS SOLARES

- Piel dolorida, enrojecida y tibia
- Ampollas en la piel
- Evite el sol hasta que se le cure la quemadura
- Aplíquese paños fríos en las áreas quemadas por el sol o dese un baño con agua fría
- Aplique loción humectante a las áreas quemadas
- No rompa las ampollas

SARPULLIDO POR CALOR

- Grupos de pequeñas ampollas rojas que parecen granitos en la piel (generalmente en el cuello, el pecho, la ingle o en los pliegues de los codos)
- Quédese en un lugar fresco y seco
- Mantenga el sarpullido seco
- Use talco (como talco para bebés) para calmar el sarpullido