

# 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 cardiacos

### 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

