Preventing Heat-Related Illnesses Infographic — Spanish



ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR EN QUÉ SE DEBE FIJAR QUÉ HACER **GOLPE DE CALOR** Llame al 911 de inmediato, el golpe de calor es una emergencia médica Alta temperatura corporal (103 °F o más) · Piel caliente, enrojecida, seca o húmeda . Lieve a la persona a un sitio más fresco. · Pulso acelerado y fuerte Ayude a bajar la temperatura de la persona con paños frios o dândole un baño con agua fria. Dolor de cabeza Náuseas · No le dé a la persona nada para beber Confusión · Pérdida del conocimiento (desmayos) AGOTAMIENTO POR CALOR Vaya a un sitio fresco · Sudor abundante · Piel fría, pálida, húmeda y pegajosa Affójese la ropa Apliquese paños húmedos en el cuerpo o dese un baño con agua fría Pulso rápido y débil · Náuseas o vómitos Tome sorbos de agua Calambres musculares Cansancio o debilidad Busque atención médica de inmediato si: · Tiene vómitos · Dolor de cabeza · Sus sintomas empeoran Desmayos · Sus síntomas duran más de 1 hora CALAMBRES POR CALOR Sudor abundante durante ejercicios físicos intensos Suspenda todo tipo de actividad física y · Dolor o espasmos musculares · 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 **OUEMADURAS SOLARES** · Piel dolorida, enrolecida y tibia . Evite el sol hasta que se le cure la guernadura Apliquese paños frios en las áreas quemadas por el sol o dese un baño con agua fria · Ampollas en la piel · Aplique loción humectante a las áreas · No rompa las ampollas SARPULLIDO POR CALOR Quédese en un lugar fresco y seco Grupos de pequeñas ampollas rojas que parecen granifos en la piel (generalmente en el cuello, el pecho, la ingle o en los pliegues de los codos) · Mantenga el sarpullido seco Use talco (como talco para bebés) para calmar el sarpulido

Fuente: https://www.cdc.gov/