

Preventing Heat-Related Illnesses Infographic – Spanish



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 • Aflojese 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

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