



Prevención y tratamiento de enfermedades relacionadas con el calor



Preste atención a los siguientes síntomas:

- Mucha sudoración
- Calambres musculares (con frecuencia en el estómago, los brazos o las piernas)

Calambres por calor

¡Conozca los signos y venza al calor!

Medidas a tomar:

- Ofrezca agua, jugos claros o una bebida deportiva.
- Aconseje a la persona que deje de hacer esfuerzo físico y que se traslade a un lugar fresco.
- Haga que espere que se vayan los calambres antes de volver a hacer cualquier tipo de actividad física.

Busque atención médica en los siguientes casos:

- Si los síntomas de la persona empeoran
- Si los calambres duran más de 1 hora
- Si la persona sigue una dieta baja en sodio o si tiene problemas cardíacos, presión arterial alta u otras afecciones médicas, como asma o diabetes

Agotamiento por el calor

Preste atención a lo siguiente:

Los síntomas mencionados anteriormente y:

- Cansancio o debilidad
- Pulso acelerado o débil
- Piel fría, pálida y húmeda
- Náuseas o vómitos
- Dolor de cabeza o mareos
- Irritabilidad

Medidas a tomar:

- Ofrezca agua a la persona y recomiéndele que tome más líquido.
- Trasládela a un lugar fresco.
- Pídale que se acueste.
- Aflójele la ropa o cámbiesela por ropa más fresca.
- Aplíquele toallas o paños húmedos fríos.

Busque atención médica en los siguientes casos:

- Si la persona vomita
- Si la persona se siente peor
- Si los síntomas duran más de 1 hora
- Si la persona tiene problemas cardíacos, presión arterial alta u otras afecciones médicas, como asma o diabetes

Insolación

Preste atención a lo siguiente:

Los síntomas mencionados anteriormente y:

- Temperatura corporal alta (superior a 103 °F)
- Dolor de cabeza palpitante
- Convulsiones
- Estado mental alterado o confusión
- Pérdida del conocimiento (desmayo)

Medidas a tomar:

- **LLAME AL 911: ESTO ES UNA EMERGENCIA MÉDICA**
- **Baje la temperatura de inmediato:**
 - Aplique toallas húmedas frías a la persona o colóquela en agua fría.
 - Quítele las prendas exteriores.
- **Mantenga a la persona a salvo:**
 - Si vomita, recuéstela de costado para mantener despejadas las vías respiratorias.
 - Si tiene convulsiones, quite todos los objetos que puedan causar lesiones para que el área sea segura.

