

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 - Afórgese la ropa - Aplicase 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 - Aplicase 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/>