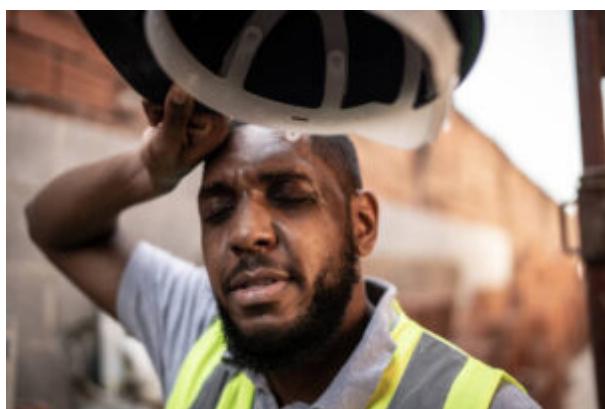


# Preventing Heat-Related Illnesses

## Infographic – Spanish



### ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR

#### EN QUÉ SE DEBE FIJAR

#### QUÉ HACER

#### GOLPE DE CALOR

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Alta temperatura corporal (103 °F o más)</li><li>• Piel caliente, enrojecida, seca o húmeda</li><li>• Pulso acelerado y fuerte</li><li>• Dolor de cabeza</li><li>• Mareos</li><li>• Náuseas</li><li>• Confusión</li><li>• Pérdida del conocimiento (desmayos)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Llame al 911 de inmediato, el golpe de calor es una emergencia médica</li><li>• Lleve a la persona a un sitio más fresco.</li><li>• Ayude a bajar la temperatura de la persona con paños fríos o dándole un baño con agua fría.</li><li>• No le dé a la persona nada para beber</li></ul> |
|---|---|

#### AGOTAMIENTO POR CALOR

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Sudor abundante</li><li>• Piel fría, pálida, húmeda y pegajosa</li><li>• Pulso rápido y débil</li><li>• Náuseas o vómitos</li><li>• Calambres musculares</li><li>• Cansancio o debilidad</li><li>• Mareos</li><li>• Dolor de cabeza</li><li>• Desmayos</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Vaya a un sitio fresco</li><li>• Afloje la ropa</li><li>• Aplique paños húmedos en el cuerpo o dese un baño con agua fría</li><li>• Tome sorbos de agua</li></ul> <p>Busque atención médica de inmediato si:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tiene vómitos</li><li>• Sus síntomas empeoran</li><li>• Sus síntomas duran más de 1 hora</li></ul> |
|--|---|

#### CALAMBRES POR CALOR

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Sudor abundante durante ejercicios físicos intensos</li><li>• Dolor o espasmos musculares</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Suspenda todo tipo de actividad física y vaya a un lugar fresco.</li><li>• Beba agua o una bebida deportiva</li><li>• Espere que los calambres desaparezcan antes de realizar más actividades físicas</li></ul> <p>Busque atención médica de inmediato si:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Los calambres duran más de 1 hora</li><li>• Usted sigue una dieta baja en sodio</li><li>• Usted tiene problemas cardíacos</li></ul> |
|---|--|

#### QUEMADURAS SOLARES

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Piel dolorida, enrojecida y tibia</li><li>• Ampollas en la piel</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Evite el sol hasta que se le cure la quemadura</li><li>• Aplique paños fríos en las áreas quemadas por el sol o dese un baño con agua fría</li><li>• Aplique loción humectante a las áreas quemadas</li><li>• No rompa las ampollas</li></ul> |
|---|---|

#### SARPULLIDO POR CALOR

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 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)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Quédese en un lugar fresco y seco</li><li>• Mantenga el sarpullido seco</li><li>• Use talco (como talco para bebés) para calmar el sarpullido</li></ul> |
|--|---|

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