

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"> 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) 	<ul style="list-style-type: none"> 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	
<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> Vaya a un sitio fresco Aflójese la ropa Apíquese paños húmedos en el cuerpo o dese un baño con agua fría Tome sorbos de agua <p>Busque atención médica de inmediato si:</p> <ul style="list-style-type: none"> Tiene vómitos Sus síntomas empeoran Sus síntomas duran más de 1 hora
CALAMBRES POR CALOR	
<ul style="list-style-type: none"> Sudor abundante durante ejercicios físicos intensos Dolor o espasmos musculares 	<ul style="list-style-type: none"> 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 <p>Busque atención médica de inmediato si:</p> <ul style="list-style-type: none"> Los calambres duran más de 1 hora Usted sigue una dieta baja en sodio Usted tiene problemas cardíacos
QUEMADURAS SOLARES	
<ul style="list-style-type: none"> Piel dolorida, enrojecida y tibia Ampollas en la piel 	<ul style="list-style-type: none"> Evite el sol hasta que se le cure la quemadura Apíquese 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	
<ul style="list-style-type: none"> 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) 	<ul style="list-style-type: none"> 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/>