Preventing Heat-Related Illnesses Infographic — Spanish



ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR EN QUÉ SE DEBE FIJAR QUÉ HACER **GOLPE DE CALOR** Ata temperatura corporal (103 °F o más) Llame al 911 de inmediato, el golpe de calor es una emergencia médica · Piel caliente, enrojecida, seca o húmeda . Lieve a la persona a un sitio más fresco. · Pulso acelerado y fuerte Ayude a bajar la temperatura de la persona con paños frios o dándole un baño con agua fría. Dolor de cabeza • Mareos Náuseas · No le dé a la persona nada para beber Confusión Pérdida del conocimiento (desmayos). AGOTAMIENTO POR CALOR Vaya a un sitio fresco · Sudor abundante · Piel fría, pálida, húmeda y pegajosa · Affójese la ropa Pulso rápido y débil Apliquese paños húmedos en el cuerpo o dese un baño con agua fría Tome sorbos de agua Calambres musculares · Cansancio o debilidad Busque atención médica de inmediato si: • Mareos · Tiene vómitos · Dolor de cabeza · Sus sintomas empeoran Desmayos · Sus síntomas duran más de 1 hora CALAMBRES POR CALOR Suspenda todo tipo de actividad física y Sudor abundante durante ejercicios físicos intensos · Dolor o espasmos musculares · Beba agua o una bebida deportiva Espere que los calambres desaparezcan antes de realizar más actividades físicas · Los calambres duran más de 1 hora · Usted tiene problemas cardiacos **QUEMADURAS SOLARES** · Piel dolorida, enrojecida y tibia . Evite el sol hasta que se le cure la guernadura Apliquese paños fríos en las áreas quemadas por el sol o dese un baño con agua fría · Ampollas en la piel · Aplique loción humectante a las áreas · No rompa las ampollas SARPULLIDO POR CALOR Grupos de pequeñas ampollas rojas que parecen granitos en la plei (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 sarpulido

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