

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 húmedaPulso acelerado y fuerteDolor de cabezaMareosNáuseasConfusiónPérdida del conocimiento (desmayos)	<ul style="list-style-type: none">Llame al 911 de inmediato, el golpe de calor es una emergencia médicaLleve 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 abundantePiel fría, pálida, húmeda y pegajosaPulso rápido y débilNáuseas o vómitosCalambres muscularesCansancio o debilidadMareosDolor de cabezaDesmayos	<ul style="list-style-type: none">Vaya a un sitio frescoAfórgese la ropaApíquese paños húmedos en el cuerpo o dese un baño con agua fríaTome sorbos de agua <p>Busque atención médica de inmediato si:</p> <ul style="list-style-type: none">Tiene vómitosSus síntomas empeoranSus síntomas duran más de 1 hora
CALAMBRES POR CALOR	
<ul style="list-style-type: none">Sudor abundante durante ejercicios físicos intensosDolor 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 deportivaEspere 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 horaUsted sigue una dieta baja en sodioUsted tiene problemas cardíacos
QUEMADURAS SOLARES	
<ul style="list-style-type: none">Piel dolorida, enrojecida y tibiaAmpollas en la piel	<ul style="list-style-type: none">Evite el sol hasta que se le cure la quemaduraApíquese paños fríos en las áreas quemadas por el sol o dese un baño con agua fríaAplique loción humectante a las áreas quemadasNo 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 secoMantenga el sarpullido secoUse talco (como talco para bebés) para calmar el sarpullido

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