

# Preventing Heat-Related Illnesses Infographic – Spanish



ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR	
EN QUÉ SE DEBE FIJAR	QUÉ HACER
<b>GOLPE DE CALOR</b>	
<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>
<b>AGOTAMIENTO POR CALOR</b>	
<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>• Aflojese la ropa</li> <li>• Aplíquese 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>
<b>CALAMBRES POR CALOR</b>	
<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>
<b>QUEMADURAS SOLARES</b>	
<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>• Aplíquese 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>
<b>SARPULLIDO POR CALOR</b>	
<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/>