



# ¿CÓMO SON LAS ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR?



Para obtener información actualizada acerca de los recursos relacionados con la ola de calor y de los lugares para refrescarse, por favor visite: <http://lanecountyor.gov/cooling>

**RECUERDE:** Todos corren el riesgo de ser afectados del calor extremo especialmente aquellos que son más vulnerables. Protéjase a sí mismo ya sus seres queridos del calor extremo. Las personas con mayor riesgo de contraer enfermedades relacionadas con el calor excesivo incluyen los niños pequeños; adultos de 65 años o mayores; los atletas; las personas con enfermedades crónicas o que tienen sobrepeso, las que trabajan al aire libre y las personas de bajos recursos.

La mejor manera de protegerse de los efectos dañinos del calor excesivo es mantenerse fresco, hidratado e informado.

## Insolación y Agotamiento por Calor:

### Insolación y Agotamiento por Calor:

La insolación o golpe de calor es la enfermedad más grave relacionada con el calor. Ocurre cuando el cuerpo se vuelve incapaz de controlar su propia temperatura: la temperatura del cuerpo aumenta rápidamente, se detiene el sudor, y el cuerpo no se puede enfriar. La insolación puede causar la muerte o la incapacidad permanente si no se brinda tratamiento de emergencia.

### Señales de Advertencia de la Insolación:

- Temperatura corporal muy alta (104°F o más)
- Piel roja y caliente
- Pulso rápido y fuerte
- Posible desmayo

Si usted ve alguno de estas señales, podría ser una emergencia que pone en peligro la vida. Llame al 911 y después comience los primeros auxilios para la insolación.

### Debe hacer lo siguiente:

- Mueva a la persona a un lugar más fresco, tal como un espacio bajo la sombra o con aire acondicionado.
- Reduzca la temperatura corporal de la persona por medio de toallas frías, una manguera de jardín o incluso una ducha fría.
- NO le de líquidos.
- Monitorear la temperatura corporal y continúe las medidas de enfriamiento hasta que la temperatura corporal baje a 101–102°F.

Si el personal médico de emergencia se demora, llame a la sala de emergencias del hospital para obtener más indicaciones.

### Agotamiento por Calor:

El agotamiento por calor es una enfermedad más leve que puede desarrollarse después de haber estado expuesto por largo tiempo al sol/ a temperaturas altas.

Esto es particularmente cierto si no se están reemplazando los líquidos lo suficientemente rápido, o cuando no se está bebiendo los tipos adecuados de líquidos.

**Las señales de advertencia incluyen lo siguiente:**

- Sudar en exceso
- Debilidad
- Pulso rápido y débil
- Piel fría, pálida y pegajosa
- Desmayo
- Náuseas o vómitos

**Si usted o alguien que conoce está presentando síntomas de agotamiento:**

- Muévase a un lugar mas frío
- Acuéstese y aflójese la ropa.
- Aplique toallas frías y húmedas en la mayor parte posible de su cuerpo.
- Beba agua lentamente.
- Si ha vomitado y continúa vomitando, busque atención médica inmediatamente



## **SALUD PÚBLICA**

PREVENIR. PROMOCIONAR. PROTEGER.

# AGOTAMIENTO POR CALOR



# INSOLACIÓN



**DEBILIDAD O MAREO**

**SUDOR  
EXCESIVO**

**PULSO DÉBIL  
Y RÁPIDO**

**NAUSEA O  
VÓMITO**

**PIEL FRÍA, PÁLIDA  
Y HUMEDA**

**CALAMBRES  
MUSCULARES**

**DOLOR DE CABEZA  
PUNZANTE**

**CONFUNDIDO, PUEDE  
PERDER EL CONOCIMIENTO**

**PULSO  
ACELERADO**

**NAUSEA O  
VÓMITO**

**TEMPERATURA  
CORPORAL  
MAYOR A 103°**

**PIEL ENROJECIDA  
Y CALIENTE**



**AYUDE A LA PERSONA A  
IR A UN LUGAR FRESCO Y  
CON AIRE  
ACONDICIONADO.  
ANÍMELA A BEBER AGUA  
SI ESTÁ CONSCIENTE.**



**LLAME AL 911.**

**HAGA QUE LA PERSONA  
SE ENFRÍE RÁPIDAMENTE  
COLOCÁNDOLA EN AGUA  
FRÍA O ROCIÁNDOLA CON  
ELLA.**