

# fact sheet

## PARA SU INFORMACIÓN

### Enfermedades Relacionadas con el Calor

Aún cortos periodos de altas temperaturas pueden causar problemas de salud, que van de menores a las que amenazan con su vida. Es importante reconocer los signos y los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor, para poder asegurar un tratamiento adecuado.

#### QUEMADAS POR EL SOL

Las quemadas de sol deben de ser evitadas porque son dañinas para la piel. Aunque el malestar es generalmente menor y la sanidad ocurre como en una semana, algunas de las quemadas de sol pueden llegar a ser más severas y requieren de atención médica.

#### Síntomas

La piel enrojece, duele y anormalmente caliente al tacto, después de exposición al sol.

#### Tratamiento

Consulte al médico se es un menor de 1 año de edad quien sufre la quemadura y si sus síntomas son los siguientes:

- Fiebre
- Ampollas llenas de líquido
- Dolor severo

Consejos para tratar quemadas por el sol

- Evite exposición al sol en forma repetida
- Aplique compresas frescas o sumerja la parte afectada en agua fresca.
- Aplique una loción humectante en las áreas afectadas no use ungüento, mantequilla o aceite.
- No abra las ampollas
- No aplique hielo

#### SALPULLIDO POR EL CALOR

El salpullido por el calor es una irritación causada por sudar en forma excesiva durante el clima húmedo y caluroso. Esto puede ocurrir a cualquier edad, pero es más común en niños pequeños.

#### Síntomas

El salpullido semeja núcleos de granos rojos o de pequeñas ampollas. Seguido aparecen en el cuello y en la parte superior del pecho, en la entrepierna, debajo de los senos, en el dobléz del codo y otros dobleces de la piel.

#### Tratamiento

El mejor tratamiento es proveer un medio ambiente más fresco y menos húmedo. Mantenga las áreas afectadas secas. Los talcos pueden ayudar aumentar el bienestar, pero evite los ungüentos y las cremas , ya que hacen que le piel se mantenga húmeda y caliente, empeorando la condición.

#### CALAMBRES POR EL CALOR

Generalmente los calambres afectan a personas que sudan mucho durante una actividad muy intensa. El cuerpo pierde sal y humedad y el bajo nivel de sal en los músculos causa dolorosos calambres. Los calambres producidos por el calor pueden ser síntomas de agotamiento por el calor.

#### Síntomas

Los calambres producidos por el calor son dolores musculares o espasmos que generalmente ocurren en el abdomen, brazos o en las piernas, ocurriendo por la asociación de una actividad que agota.

(Continuado)

## Tratamiento

Si usted padece de una enfermedad del corazón o está en una dieta baja en sodio, busque atención médica.

- Detenga toda actividad y descanse en un lugar fresco y sombreado.
- No regrese a la actividad agotante por algunas horas una vez que los calambres pasaron, ejercicio adicional puede llevar a agotamiento por el calor o a una insolación.
- Busque atención médica para los calambres por el calor, si no bajan dentro de una hora.
- Beba muchos líquidos como agua, jugos de fruta, bebidas deportivas para re-hidratar y reponer los niveles de sal y minerales.

### AGOTAMIENTO POR EL CALOR

El agotamiento por el calor es la respuesta del cuerpo a una pérdida excesiva de agua y sal contenida en el sudor. Aquellos más susceptibles a padecer de agotamiento por el calor son las personas ancianas, personas con alta presión arterial y personas ejercitando o trabajando en un medio ambiente cálido.

### Síntomas

Señales de alerta al agotamiento por el calor incluyen: sudoración copiosa, palidez, calambres musculares, cansancio, debilidad, mareos, dolor de cabeza, náusea o vómito y desmayos.

La piel se puede sentir fresca y húmeda al tacto, el pulso de la víctima va a estar débil y rápido y la respiración va a ser superficial y rápida. Si el agotamiento por el calor no recibe la atención debida, puede progresar a una insolación. Busque atención médica inmediatamente.

### Tratamiento

Las medidas para refrescarse que pueden ser efectivas incluyen:

- Bebidas frescas no alcohólicas, tal como lo indique el médico.
- Descanso
- Un baño fresco en regadera, baño de tina o de esponja.

- Medio ambiente con aire acondicionado.
- Ropa ligera.

## INSOLACIÓN

Cuando una insolación ocurre la temperatura del cuerpo sube rápidamente, el mecanismo de sudoración falla, y el cuerpo es incapaz de refrescarse y la temperatura del cuerpo puede subir hasta los 106°F o más alto. Una insolación puede causar la muerte o producir una incapacidad permanente, si no se da un tratamiento de emergencia adecuado.

### Síntomas

Los signos de advertencia de una insolación varían, pero pueden incluir:

- Extremadas temperaturas del cuerpo (sobre los 103°F)
- Piel, roja, seca y caliente (sin sudor)
- Pulso rápido y fuerte
- Dolor de cabeza pulsante
- Mareos
- Náusea
- Confusión
- Inconciencia

### Tratamiento

Una insolación puede ser una emergencia donde la vida está en peligro. Una vez que la víctima ha sido refrescada llame de inmediato para buscar asistencia médica.

- Lleve a la víctima a un área sombreada
- Refresque a la víctima rápidamente, usando cualquier método disponible:
  - Envuelva a la víctima en una sábana mojada, fresca y abaníquelo(a) vigorosamente
  - Atomice agua o use una esponja con agua fresca y abanique
  - Sumerja a la víctima en una tina con poca agua fresca, solo si la víctima está despierta y alerta
  - Ponga a la víctima bajo una regadera fresca.
- Tome constantemente la temperatura corporal de la víctima, continúe los esfuerzos de

(Continuado)

enfriamiento, hasta que la temperatura de la víctima llegue a los 101-102°F

- Si el personal de servicios médicos de emergencia se dilatan, llame a un hospital al departamento de emergencias para recibir nuevas instrucciones
- NO DE LIQUIDOS



625 Shadow Lane • P.O. Box 3902  
Las Vegas, NV 89127  
(702) 759-1000 • [www.cchd.org](http://www.cchd.org)