

# DERROTE EL CALOR

## AGOTAMIENTO POR CALOR VERSUS GOLPE DE CALOR

CALOR EXTREMO: CLIMA MUY CALUROSO PUEDE DAÑAR SU SALUD, LO QUE PROVOCA GOLPES DE CALOR, AGOTAMIENTO POR CALOR, CALAMBRES POR CALOR O SARPULLIDO POR CALOR

### AGOTAMIENTO POR CALOR

### GOLPE DE CALOR

#### SÍNTOMAS



Piel fría, pálida y húmeda



Dolor de cabeza



Pulso rápido y débil



Náusea o vómito



Calambres musculares



Mareos



Sudoración excesiva



Desmayo



Cansancio o debilidad



Temperatura corporal que alcanza los 103 °F



Dolor de cabeza



Pulso rápido y fuerte



Náusea



Piel caliente, enrojecida, seca o húmeda



Mareos



Confusión



Desmayo

#### QUÉ DEBE HACER

- Mueva a la persona a un lugar fresco
- Aflojar la ropa
- Darles un baño frío
- Coloque paños húmedos y frescos sobre la piel de la persona
- Haga que tomen agua

Busque atención médica si:

- La persona vomita
- Sus síntomas empeoran
- Sus síntomas duran más de una hora

- Llame al 911 para solicitar atención médica inmediata
- Mueva a la persona a un lugar más fresco
- Use paños fríos o darle un baño frío para bajar la temperatura corporal de la persona
- No dé a la persona nada para beber

#### PREVENCIÓN



No beba alcohol ni bebidas azucaradas



Limite el tiempo al aire libre



No lleve ropa gruesa o de color oscuro



Use protección solar



Beba mucha agua



Ritmo con calma



¡Obtenga más información!

[www.floridatracking.com](http://www.floridatracking.com)

Este proyecto fue financiado por la oportunidad de fondos n.º EH17-1702 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC). Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no necesariamente refleja la visión oficial de los CDC.

Fuente: <https://www.cdc.gov/disasters/extremeheat/warning.html>

Creado el 2/19/2021