

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