



HOJA INFORMATIVA

Primeros auxilios en caso de enfermedades por calor

La enfermedad por calor es grave. Afecciones tales como quemaduras solares graves, calambres por calor, agotamiento por calor e insolación pueden ocasionar problemas de salud a largo plazo.

Los síntomas de la enfermedad por calor pueden manifestarse muy rápidamente. Habitualmente son el resultado de la exposición a altas temperaturas y la deshidratación. El calor afecta a cada persona de manera diferente. La forma en que lo afecta depende de sus factores de riesgo personales y su estado de salud. Es posible que las personas con una enfermedad por calor no reconozcan que están enfermas. Manténgase alerta ante estos signos en los demás. Pídales que también estén pendientes de usted.

La presente hoja informativa no sustituye la atención médica, pero puede ayudarlo a reconocer los signos de advertencia de la enfermedad por calor. Se incluyen consejos para ayudarlo a comenzar el tratamiento de la enfermedad por calor y evitar así enfermedades más graves o a brindar atención mientras espera la ayuda médica.

Conozca los signos y síntomas de la enfermedad por calor

Busque atención de inmediato si presenta:

- Dolores de cabeza
- Desmayos
- Náuseas
- Vómitos

Si tiene cualquiera de estos síntomas durante un día caluroso, trasládese a un lugar fresco de inmediato. Busque atención médica sin demora si no mejoran los síntomas.

Afección	Síntomas	Respuesta
<p>Insolación</p> <p>La insolación constituye una emergencia médica grave. Llame al 911 o a los servicios médicos de emergencia, o diríjase a un hospital de inmediato.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Temperatura corporal elevada (más de 103 °F) • Piel roja y caliente. • Pulso rápido y fuerte • Posible pérdida del conocimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Llame al 911. • Lleve a la víctima a un lugar fresco y haga que se recueste. • Enfríe a la víctima rápidamente con agua fresca de una ducha, una manguera o paños húmedos, lo que sea que esté disponible. Sin embargo, no coloque a una persona inconsciente en una tina ni debajo de la ducha. • No administre líquidos. • Procure tratamiento médico de inmediato.
<p>Agotamiento por calor</p>	<ul style="list-style-type: none"> • sudoración intensa; • debilidad; • Piel fría, pálida y pegajosa • pulso acelerado y débil; • náuseas o vómitos • desmayos; 	<ul style="list-style-type: none"> • Trasládese a un lugar más fresco. • Recuéstese y aflójese la ropa. • Aplique paños húmedos y fríos en la mayor superficie del cuerpo que resulte posible. • Beba agua en sorbos. • Si tuvo vómitos y estos continúan, busque atención médica de inmediato.

Calambres por calor	<ul style="list-style-type: none"> • Dolores o espasmos, con frecuencia en el abdomen, los brazos o las piernas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Detenga todas las actividades y siéntese tranquilamente en un lugar fresco. • Beba jugos claros o una bebida deportiva. • Evite la actividad extenuante durante unas horas después de que se detengan los calambres. • Busque atención médica en el caso de los calambres por calor que duren más de una hora. • Estire el músculo afectado para aliviar el espasmo.
Quemadura de sol	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor y enrojecimiento de la piel • Posible inflamación • Ampollas • Fiebre • Dolor de cabeza 	<ul style="list-style-type: none"> • Evite la exposición repetida al sol. • Aplique compresas frías o empape el área quemada en agua fría. • Aplique loción humectante en las áreas afectadas. No use pomadas, manteca ni ungüentos. • Evite reventar las ampollas. • Llame a su proveedor de atención médica si tiene fiebre, ampollas llenas de líquido o dolor muy intenso, o bien si la quemadura afecta a un niño menor de 1 año.



DIVISIÓN DE SALUD PÚBLICA
Programa de seguridad sanitaria,
preparación y respuesta
Teléfono: 971-673-1315

Fax: 971-673-1309

Sitio web de la OHA: <https://public.health.oregon.gov/Preparedness/Prepare/Pages/PrepareforExtremeHeat.aspx>

Facebook de la OHA: www.facebook.com/OregonHealthAuthority

Twitter de la OHA: www.twitter.com/OHAOregon

Puede recibir este documento en otros idiomas, en letra grande, en braille o en el formato que prefiera. Comuníquese con el Programa de seguridad sanitaria, preparación y respuesta llamando al 971-673-1315 o enviando un mensaje de correo electrónico a health.security@state.or.us. Aceptamos todas las llamadas por retransmisión o puede marcar 711.