

# Emergencias a cause del calor

## Signos y síntomas de agotamiento por el calor



¡El verano está aquí! Esté alerta a los signos de agotamiento por el calor e intervenga rápidamente para prevenir la insolación...

### ¿Qué es la insolación?

- Las emergencias relacionadas con el calor suceden cuando el cuerpo de las personas se deshidrata y tiene dificultad para regular la temperatura.
- *Los síntomas pueden incluir:* Calambre en las piernas, cansancio, piel enrojecida o sudorosa, mareo, náuseas, dolor de cabeza o pulso rápido.
- *Se trata con:* Agua o bebidas deportivas, descanso en un lugar fresco y sombreado, una toalla mojada fría sobre la piel y detrás del cuello.
- *Si la persona no mejora, llame al 911.*

### Cómo protegerse:

- Beba mucho líquido (evite la cafeína, el alcohol y las bebidas con alto contenido de azúcar). Lleve consigo una botella de agua.
- Póngase ropa ligera y holgada de colores claros.
- Permanezca bajo techo y, si es posible, en un lugar con aire acondicionado (un centro comercial, una biblioteca, etc.).
- Protéjase del sol con un sombrero de ala ancha, anteojos para el sol y bloqueador solar.
- Si es posible, limite la actividad al aire libre a la mañana y el atardecer. Descanse con frecuencia en áreas sombreadas durante el calor del día.