



# Enfermedades Relacionadas Con el Calor: Signos y Síntomas



## Agotamiento Por Calor

### En Qué Se Debe Fijar:



Sudor abundante



Piel fría, pálida húmeda y pegajosa



Pulso rápido y débil



Náuseas o vómitos



Calambres musculares



Cansancio o debilidad



Mareos



Dolor de cabeza



Desmayos

### Qué Hacer:

- Vaya a un sitio fresco
- Aflójese la ropa
- Aplíquese paños húmedos en el cuerpo o dese un baño con agua fría
- Tome sorbos de agua

Busque atención médica de inmediato si:

- Tiene vómitos
- Sus síntomas empeoran
- Sus síntomas duran más de 1 hora

## Golpe Por Calor

### En Qué Se Debe Fijar:



Alta temperatura corporal, 103°F+



Piel caliente, enrojecida, seca o húmeda



Pulso acelerado y fuerte



Dolor de cabeza



Mareos



Náuseas o vómitos



Confusión



Pérdida del conocimiento

### Qué Hacer:

- Llame al 911 de inmediato, el golpe de calor es una emergencia médica.
- Lleve a la persona a un sitio más fresco.
- Ayude a bajar la temperatura de la persona con paños fríos o dándole un baño con agua fría.
- No le dé a la persona nada para beber.

Para más información visite [boco.org/ExtremeHeat](http://boco.org/ExtremeHeat)

