

# Trastornos causados por el calor

## Conozca los signos y síntomas

### AGOTAMIENTO POR CALOR

- Sudoración intensa
- Piel húmeda y pegajosa
- Debilidad
- Fatiga
- Visión borrosa

- Pulso rápido, débil
- Palidez en el rostro
- Andar inestable
- Temperatura normal a ligeramente elevada

### GOLPE DE CALOR

- Confusión o desorientación
- Ataques o convulsiones
- Temperatura corporal muy alta (104° F o más)
- Piel caliente, seca o húmeda
- Sudoración intensa (25-50% de los casos)

- Pulso rápido, fuerte
- Escalofríos o temblores
- Agitación
- Irritabilidad o comportamiento errático
- Síncope
- Puede parecerse a un ataque cardíaco

### AMBOS

- Náuseas
- Vómitos
- Dolor de cabeza
- Mareo

- Enrojecimiento del rostro
- Pérdida de consciencia/desmayo

### Respuesta al agotamiento por calor

- Trasladarse a un lugar fresco.
- Aflojar la ropa.
- Aplicar paños fríos, húmedos, en el cuerpo.
- Beber agua de a sorbos.

### Respuesta al golpe de calor

- Llamar al 911 de inmediato.
- Trasladarse a un lugar fresco.
- Aplicar paños fríos, húmedos, en el cuerpo.
- No administrar nada para beber.

