

Las temperaturas calientes del verano aumentan el riesgo de enfermedades por el calor.

Aprenda las señales de advertencia para protegerse a sí mismo y a otros.

El factor número uno de protección es el aire acondicionado.

Nunca deje a niños, ancianos o personas enfermas en un carro estacionado o cerrado.

Aumente el consumo de líquidos.

Use ropa ligera y bloqueador solar.

Muchas lesiones ocurren de formas predecibles y prevenibles.

Señales de Advertencia y Síntomas de Enfermedades Relacionadas con el Calor

Calambres

- Dolores musculares o espasmos que usualmente ocurren en las piernas, brazos, o abdomen.
- Pueden ocurrir durante actividades agotadoras y pueden ser un preludio al agotamiento.

Agotamiento

- | | | |
|------------------------|-------------|--------------------|
| - Sudor fuerte | - Cansancio | - Dolor de cabeza |
| - Palidez | - Debilidad | - Náusea o vómitos |
| - Calambres musculares | - Mareos | - Desmayo |

Insolación

- | | |
|---|----------------------------|
| - Temperatura del cuerpo mayor de 103°F | - Mareos |
| - Piel enrojecida, caliente, y seca sin sudor | - Náusea |
| - Pulso fuerte, rápido | - Confusión |
| - Dolor palpitante de cabeza | - Pérdida del conocimiento |

Prevención

- ¡El factor número uno de protección es el aire acondicionado! Permanezca en un lugar con aire acondicionado. Si su hogar no tiene aire acondicionado, visite el centro comercial (mall), la biblioteca pública, o llame a su departamento de salud local para ver si hay algunos refugios en su área para aliviar el calor.
- Aumente el consumo de líquido de dos a cuatro tazas (16-32 onzas) de líquido frío cada hora. Consulte primero con su doctor, si usted está tomando diuréticos (píldoras de agua) o su consumo de líquido está restringido.
- Evite líquidos que contengan alcohol o una cantidad grande de azúcar, lo cual causa que usted pierda líquido en su cuerpo. Las bebidas muy frías pueden causar calambres estomacales y deben ser evitadas también.
- Vista ropa ligera, suelta, de colores claros, y bloqueador solar con un factor de protección solar de FPS 15 (SPF, por sus siglas en inglés) o más y espectro amplio o protección UVA/UVB.
- NUNCA deje a alguien, especialmente niños y ancianos, en un vehículo cerrado, estacionado, aunque las ventanas estén entreabiertas.
- Revise las poblaciones en riesgo por lo menos dos veces al día y observe de cerca por cualquier señal de advertencia. Las poblaciones en riesgo incluyen:
 - Los bebés y los niños
 - Personas mayores de 65 años de edad
 - Personas con problemas mentales
 - Personas que están enfermas físicamente, especialmente con enfermedades del corazón o con presión arterial alta

Primeros auxilios para enfermedades por el calor

- Busque atención médica inmediatamente para enfermedades por el calor extremo.
- Tome una ducha o baño frío para bajar la temperatura del cuerpo.
- Beba líquidos fríos que no contengan azúcar o alcohol.
- Busque un lugar con aire acondicionado o un área con sombra y descanse.

Recursos del Internet

- http://www.cdc.gov/extremeheat/index_esp.html
- <http://www.safekids.org/safety-basics/safety-guide/kids-in-and-around-cars/never-leave-your-child-alone.html>
- <http://www.cdc.gov/niosh/docs/2011-174/pdfs/2011-174.pdf>

¡Viva Libre de Lesiones!