

## TEMPORADA DE CALOR: DAÑOS A LA SALUD ASOCIADOS AL CALOR:

Los daños a causa de temperaturas elevadas son progresivos y se presentan de la siguiente manera:

### 1. Quemadura solar

Aparece después de exponerse al sol o algún tipo de luz ultravioleta por un periodo de tiempo considerable, el daño dependerá del tipo de piel y el tiempo de exposición.

#### Síntomas

- Enrojecimiento de la piel
- Dolor e hinchazón
- Ampollas
- Fiebre
- Dolor de cabeza

#### Se sugiere

- Tomar una ducha o regaderazo
- Usar jabón para eliminar las grasas que obstruyen los poros y evitan que el cuerpo se refresque
- Cubrir las ampollas con gasas estériles y secas
- Solicitar atención médica

### 2. Calambres

Se presentan cuando un músculo o parte de él, se tensa de manera involuntaria y tarda algunos segundos en relajarse, son dolorosos y pueden presentarse después de exponerse al sol por mucho tiempo.

#### Síntomas

- Contracciones musculares dolorosas en las piernas y abdomen, originados por esfuerzo excesivo



- Sudoración abundante, frecuentemente son la primera señal de daño ocasionado por calor

## Se sugiere

- Estirar ligeramente los músculos afectados y masajear con suavidad
- Tomar medio vaso de agua fresca a sorbos cada 15 minutos
- Evitar tomar cafeína o alcohol
- Si hay náusea, evitar cualquier líquido o alimento
- Solicitar atención médica

## 3. Agotamiento por calor

Se presenta como consecuencia de la pérdida excesiva de líquidos o sodio.

### Síntomas

- Sudoración abundante
- Piel fría, pálida o enrojecida
- Pulso débil
- Temperatura elevada
- Mareos o desmayos
- Náusea
- Vómito
- Fatiga

### Se sugiere

- Acostar a la persona afectada, aflojar o quitarle la ropa
- Ponerle paños frescos y húmedos en la frente, abdomen y axilas
- Abanicar a la persona
- Trasladarla a un lugar fresco
- Darle de beber 1/2 vaso de agua fresca a sorbos, cada 15 minutos
- Si hay náusea o vómito, evitar que tome cualquier líquido o alimento
- Solicitar atención médica



## 4. Golpe de calor

El cuerpo deja de mantener la temperatura a 37°C, llegando a los 40°C o más. Es considerado como emergencia médica.

### Síntomas

- Temperatura mayor de 40°C
- Piel caliente, roja y seca
- Pulso rápido y débil
- Estado de confusión o pérdida del conocimiento
- Convulsiones
- Respiración agitada y superficial
- Es probable que la persona no presente sudoración

### Se sugiere

- Llevar a la persona a un lugar fresco
- Quitarle la ropa
- Ponerle paños frescos y húmedos en la frente, abdomen y axilas
- Tratar de darle un baño en agua fresca
- Si es posible, usa ventiladores y/o aire acondicionado para refrescarla
- Es necesario trasladar a la persona de urgencia a un hospital

**TE INVITAMOS A MANTENERTE INFORMADO A TRAVÉS DE ESTE SITIO**



Fuente:

- <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/temporada-de-calor>

