

EL CALOR EXTREMO SOBREEXPOSICIÓN

AGOTAMIENTO POR CALOR

El agotamiento por calor ocurre cuando el cuerpo se sobrecalienta, a menudo acompañado de deshidratación. Puede progresar a un golpe de calor si no tiene un tratamiento adecuado.

SÍNTOMAS

- Sudor Intensa
- Cansancio o Debilidad
- Pulso Rápido y Débil
- Calambres Musculares
- Náusea
- Mareos

TRATAMIENTO

- Descansar en un Hogar Fresco y con Sombra
- Tomar Bastante Agua
- Quitarse la Ropa no Esencial
- Tomar un Baño Frío



GOLPE DE CALOR

El golpe de calor, o insolación extrema, puede ser fatal y requiere atención médica inmediata.

SÍNTOMAS

- Falta de Sudoración
- Temperatura Corporal Elevada
- Pulso Acelerado y Fuerte
- Alteración de Estado Mental
- Dolor de Cabeza
- Desorientación
- Desmayos

TRATAMIENTO

- LLAMAR AL 911**
- Llevar al Hospital
- Utilizar Compresas Frías
- No Administrar Líquidos

CONSEJOS PARA MANTENERSE FRESCO

MANTENERSE HIDRATADO

Beber mucha agua y evitar las bebidas alcohólicas o con cafeína.

DESCANSAR EN ESPACIOS FRESCOS

Descansar en espacios sombreados o con aire acondicionado. Evitar las actividades extenuantes al aire libre.

ESTAR PENDIENTE DE LOS VECINOS

Chequear sus vecinos mayores, los niños, y las mascotas regularmente durante períodos de calor.

UTILIZAR VENTILADORES CORRECTAMENTE

No usar ventiladores cuando la temperatura de la casa está a 95F o más para no inhibir la sudoración.

LLAME A LA LÍNEA DEL REFUGIO (202-399-7093) SI USTED VE A ALGUIEN SIN HOGAR QUE NECESITA REFUGIO O ALIVIO PARA REFRESCARSE DEL CALOR, LLAME AL 911 SI LA AMENAZA A LA SEGURIDAD O SALUD ES INMINENTE.