



# Seguridad por el calor del verano

## Enfermedad relacionada con el calor

El cuerpo normalmente se enfría al sudar. Durante el clima caluroso, en especial cuando está muy húmedo, la sudoración simplemente no es suficiente para refrescarse. La temperatura corporal puede elevarse a niveles peligrosos y puede desarrollar una enfermedad relacionada con el calor que podría requerir hospitalización u ocasionar la muerte si no recibe tratamiento.

La mayoría de las enfermedades relacionadas con el calor se producen cuando permanece en el calor demasiado tiempo.

## ¿Quién está en riesgo?

Cualquier persona puede desarrollar una enfermedad relacionada con el calor, aunque algunas son más vulnerables:

- Adultos mayores
- Niños pequeños
- Personas que están enfermas o tienen enfermedades crónicas, como enfermedades del corazón y diabetes
- Personas que trabajan o hacen ejercicio al aire libre
- Personas con sobrepeso
- Personas que toman determinados medicamentos

Conozca las señales y los síntomas que deben tenerse en cuenta para mantenerse a sí mismo y a los demás a salvo durante los meses de verano.

## Señales y síntomas de enfermedades relacionadas con el calor

### Estrés por calor y agotamiento por calor

#### SÍNTOMAS

- Sudoración intensa
- Piel pálida y húmeda
- Náuseas o vómitos
- Mareos
- Calambres musculares
- Dolor de cabeza
- Fatiga

#### TOME MEDIDAS

- Trasládese a un lugar fresco.
- Baje la temperatura corporal con paños fríos y húmedos.
- Beba agua o líquidos con electrolitos.

#### SOLICITE ATENCIÓN MÉDICA DE INMEDIATO EN LOS SIGUIENTES CASOS:

- Si los síntomas empeoran;
- Si los síntomas no se alivian en el plazo de una hora.

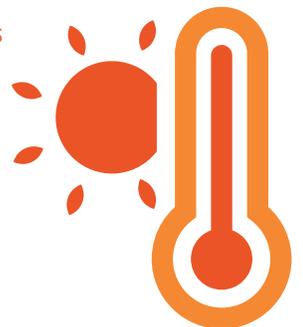
### Golpe de calor

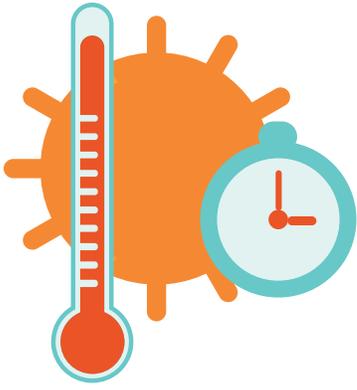
#### SÍNTOMAS

- Piel caliente, enrojecida, seca o húmeda
- Temperatura corporal de 103 °F o más
- Pulso acelerado y fuerte
- Malestar estomacal
- Dolor de cabeza palpitante
- Confusión o dificultad para hablar
- Desmayos

#### TOME MEDIDAS

- **Llame al 911 de inmediato si alguien presenta algún síntoma: el golpe de calor es una emergencia médica grave.**
- Trasládese a un lugar fresco.
- Coloque paños fríos y húmedos o compresas de hielo sobre la cabeza, el cuello, la ingle y las axilas.

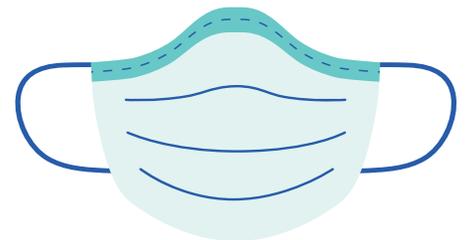




# Manténgase seguro del COVID durante el calor del verano

**Durante el calor del verano es importante seguir manteniendo las medidas de seguridad contra el COVID. Prepárese y tome medidas para mantenerse a sí mismo y a los demás a salvo de las enfermedades relacionadas con el calor y del COVID-19.**

- No vaya a espacios públicos ni visite amigos para refrescarse si tiene síntomas de COVID-19 o si recientemente dio positivo por COVID-19.
- Compruebe cómo están los amigos y familiares que están aislados y que tienen un mayor riesgo de sufrir una enfermedad relacionada con el calor mediante videollamadas o llamadas telefónicas para mantenerse a salvo.
- Las enfermedades relacionadas con el calor y los síntomas del COVID-19 pueden ser similares. Solicite atención médica y realícese la prueba de COVID-19.
- Use una mascarilla con el mejor ajuste, protección y comodidad para usted.
- Las mascarillas desechables, las mascarillas de tela y las mascarillas protectoras que se humedecen con el sudor o que se ensucian se deben cambiar lo antes posible. Tire las mascarillas desechables a la basura y lave las mascarillas de tela después de cada uso.
- Manténgase hidratado. Beba mucha agua, en especial cuando sea probable que las mascarillas causen un aumento de la temperatura corporal y la sudoración.
- No haga esfuerzos innecesarios. Tome descansos cuando sea necesario. Si el uso de una mascarilla con el calor dificultara la respiración debido a procesos preexistentes, quédese en casa o manténgase alejado de otras personas cuando esté al aire libre para limitar el uso de la mascarilla. Evite organizar tareas extenuantes durante los horarios más calurosos del día.



**Sea inteligente al poner en práctica las precauciones de seguridad, y haga lo posible para estar fresco y cómodo.**