

ENFERMEDAD RELACIONADA CON EL CALOR

Enfermedad	Indicios y Síntomas	Tratamiento
Poca tolerancia al calor	<ul style="list-style-type: none"> • Pulso débil • Piel fría, húmeda • Sudor excesivo • Posible sensación de desmayo 	<ul style="list-style-type: none"> • Cambiar a un lugar fresco (con sombra y aire acondicionado, de ser posible) • Descansar acostado • Dar de beber agua • Si los músculos se acalambran, beber líquidos que contienen sal (por ejemplo, Gatorade o bebidas similares)
Agotamiento por el calor	<ul style="list-style-type: none"> • Piel pálida, húmeda • Sudor intenso • Cansancio o debilidad extremo • Sed extrema 	<ul style="list-style-type: none"> • Cambiar a un lugar fresco (con sombra y aire acondicionado, de ser posible) • Descansar acostado • Si está consciente, dar de beber agua • Si pierde el conocimiento, llamar al 911 • Usar toallas frescas, mojadas, para bajar la temperatura del cuerpo • Monitorear atentamente, obtener ayuda de la enfermera escolar o profesional médico, de haber uno disponible
Insolación (golpe de calor)	<p><i>¡Esta es una verdadera emergencia médica!</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Piel seca, cálida, colorada - SIN SUDOR • Mareo, náusea, dolor de cabeza • Posible pérdida de conocimiento 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Llamar al 911 de inmediato</i> • Cambiar a un lugar fresco (con sombra y aire acondicionado, de ser posible) • Rocíar el cuerpo con agua • De tener, usar ventiladores para elevar la evaporación en el cuerpo • Descansar acostado • Aplicar compresas de hielo a la ingle, axila y cuello • Monitorear atentamente hasta que llegue el servicio médico de urgencia (EMS)

Si en cualquier momento la persona pierde el conocimiento, llame inmediatamente al 911. No trate de darles líquidos.