



¿Qué son las enfermedades por calor y cómo tratarlas?

Las enfermedades por calor son afecciones médicas graves que ocurren cuando nuestros cuerpos no pueden enfriarse naturalmente, o cuando no los ayudamos (o no podemos ayudarlos) a mantenerse frescos a altas temperaturas. Hay **3 principales tipos de enfermedades por calor: calambres por calor, agotamiento por calor e insolación.**

Cualquier enfermedad por calor es evitable. Pero si no se tratan, los calambres por calor pueden convertirse en agotamiento por calor, el agotamiento por calor puede convertirse en un golpe de calor y el golpe de calor puede ser mortal. Por lo tanto, es importante tratar los síntomas de enfermedad por calor temprano.

LAS CALAMBRES POR CALOR

Los calambres por calor es la más leve de las enfermedades por calor. Pueden ocurrir cuando una persona suda mucho mientras trabaja o hace ejercicio a altas temperaturas. La sudoración hace que el cuerpo pierda sal y agua. Los bajos niveles de sal en los músculos pueden causar calambres dolorosos.

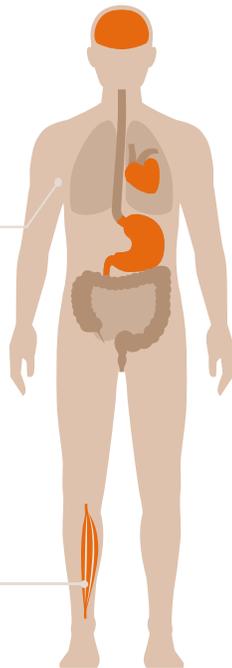
Síntomas:



SUDORACIÓN INTENSA



CALAMBRES O ESPASMOS MUSCULARES DOLOROSOS



Tratamiento: Si alguien tiene calambres por calor, esto es lo que debería hacer:

- Detener la actividad durante unas horas
- Mudarse a una ubicación más fresca
- Beba agua, jugo claro o una bebida deportiva
- Llame al médico si los calambres no desaparecen en una hora

AGOTAMIENTO POR CALOR

Agotamiento por calor es una enfermedad por calor moderada. Ocurre cuando el cuerpo se sobrecalienta y comienza a tener dificultades para enfriarse. Con frecuencia, la persona está deshidratada, lo que significa que sudó mucho a altas temperaturas sin beber suficientes líquidos para reemplazar la pérdida de sal y agua del cuerpo.

Síntomas:



CANSANCIO O DEBILIDAD



MAREOS, DOLOR DE CABEZA



DESVANECERSE O DESMAYARSE



SUDORACIÓN INTENSA



PULSO RÁPIDO Y DÉBIL



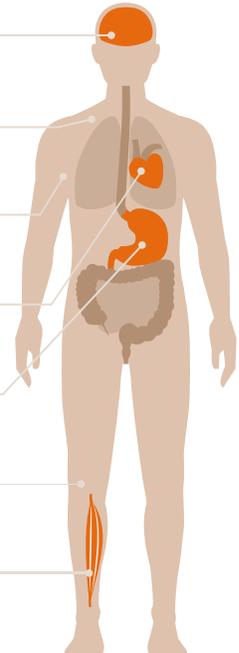
NÁUSEAS O VÓMITOS



PIEL FRÍA, PÁLIDA Y HÚMEDA



CALAMBRES MUSCULARES, HORMIGUEO O ENTUMECIMIENTO



Tratamiento: Si alguien está teniendo agotamiento por calor, esto es lo que deben hacer:

- Ir a algún lugar más fresco (por ejemplo, aire acondicionado o sombra)
- Beber agua fría, jugo claro o una bebida deportiva
- Tomar una ducha o baño frío, o aplicarse un paño húmedo frío en el cuerpo
- Cambiarse a ropa suelta y ligera
- Acostarse

Llamar al médico si:

- Los síntomas empeoran o duran más de una hora
- Tienen problemas cardíacos o presión arterial alta

INSOLACIÓN

La insolación es la enfermedad por calor más grave. Ocurre cuando la temperatura dentro del cuerpo se vuelve demasiado alta y el cuerpo no puede enfriarse. La insolación puede causar discapacidad permanente o la muerte.

Síntomas:



Tratamiento: La insolación es una EMERGENCIA MÉDICA. Si alguien está sufriendo de una insolación solar, necesitará ayuda. Esto es lo que deben hacer:

Llamen al 911 de inmediato. A continuación, sigan estos pasos en orden:

1. Reduzcan la temperatura corporal:
 - Envuélvanlos en una toalla fría
 - Pónganlos en un baño frío
 - Rocíenlos ligeramente con agua fría de la manguera
2. Muévanlos a un lugar más fresco
3. No les den nada de beber
4. Si están vomitando, gírenlos de lado para mantener abiertas las vías respiratorias