

# AGOTAMIENTO POR CALOR

Sudor copioso  
Debilidad

Piel fría, pálida, húmeda y pegajosa  
Pulso rápido o débil  
Náuseas o vómitos  
Mareos o desmayos

## RECUERDE LOS SIGNOS DE ADVERTENCIA

Busque atención médica **inmediata**, si usted o alguien que conoce tiene síntomas de enfermedad por calor. Los signos de advertencia pueden variar pero incluyen los siguientes:

Alta temperatura corporal  
(más de 103°F)\*

Piel caliente, enrojecida,  
seca o húmeda

Pulso rápido y fuerte

Posible pérdida del conocimiento

# GOLPE DE CALOR

\*104°F medida con termómetro rectal, es más precisa

## ¡HACE CALOR AFUERA!

Las temperaturas extremadamente calientes pueden causar enfermedades y hasta la muerte.

### **MANTÉNGASE FRESCO.**

Permanezca en edificios con aire acondicionado tanto como sea posible y evite la exposición directa al sol.

### **MANTÉNGASE HIDRATADO.**

Beba suficiente agua y no espere a tener sed para tomar agua.

### **MANTÉNGASE INFORMADO.**

Infórmese sobre el clima local para que pueda planear actividades seguras si hace calor afuera.

### **¡ENTÉRESE SI HARÁ CALOR!**

Consulte las noticias locales para enterarse de alertas de calor extremo y consejos de seguridad.

SAN JOAQUIN COUNTY  
**Public Health Services**  
Healthy Future

[www.cdc.gov/nceh/extremeheat](http://www.cdc.gov/nceh/extremeheat)

## ¡HACE CALOR AFUERA!

**MANTÉNGASE FRESCO.**

**MANTÉNGASE HIDRATADO.**

**MANTÉNGASE INFORMADO.**



Centers for Disease  
Control and Prevention  
National Center for  
Environmental Health

Esté pendiente de las **personas mayores**, o de 65 años de edad o más, para asegurarse de que están bien, y se mantienen frescos, hidratados e informados.

**Las personas con una afección crónica** tienen menos probabilidad de sentir y reaccionar a los cambios de temperatura. Además, pueden estar tomando medicamentos que pueden empeorar el efecto del calor extremo.

En épocas de calor extremo, esté pendiente de amigos, familiares y vecinos que pueden estar a riesgo, visitándoles o llamándoles dos veces al día. Recomiéndeles que:

- Estén pendientes de algún amigo vecino y pidan a alguien que haga lo mismo por ellos.
- Eviten usar la estufa o el horno para cocinar.
- Usen ropa ligera, de color claro y que no apriete.

## PARA MÁS INFORMACIÓN:

[www.cdc.gov/nceh/extremeheat](http://www.cdc.gov/nceh/extremeheat)

## ¿QUIÉNES NECESITAN ATENCIÓN ESPECIAL?

Las personas de edad avanzada, las que tienen afecciones crónicas, las que no tienen hogar o son pobres, los trabajadores al aire libre y los deportistas tienen un mayor riesgo de sufrir enfermedades por calor.



La mayoría de las ciudades cuentan con centros para refrescarse u otros refugios con aire acondicionado para las **personas pobres o sin hogar** durante épocas de calor extremo.

Nunca deje a **bebés o niños** en un auto estacionado.

Tampoco deje a las **mascotas** en los autos estacionados ya que también pueden sufrir de enfermedades por calor.



**Los deportistas y las personas que hacen ejercicio** en condiciones de calor extremo tienen más probabilidad de deshidratarse y enfermarse por el calor.

- Limite las actividades al aire libre, especialmente durante el mediodía cuando hace más calor.
- Programe los ejercicios y las prácticas temprano o más tarde en el día para evitar el calor del mediodía.
- Controle el ritmo de la actividad. Empiece despacio y aumente la intensidad poco a poco.
- Beba de dos a cuatro vasos de agua cada hora mientras está haciendo ejercicio. Los calambres musculares pueden ser una señal temprana de enfermedad por calor.

**Las personas que trabajan al aire libre** tienen más probabilidad de deshidratarse y de enfermarse por calor.

- Beba de dos a cuatro vasos de agua cada hora mientras está trabajando. No espere a tener sed para beber agua.
- Evite las bebidas alcohólicas o con mucho azúcar.
- Aplíquese filtro solar y replíquelo según las instrucciones del envase.
- Pregunte si puede realizar sus labores más temprano o más tarde en el día para evitar el calor del mediodía.

**PARE**  
toda actividad y  
diríjase a un sitio  
fresco si se siente  
débil o mareado.