

CONOZCA LAS SEÑALES Y LOS SÍNTOMAS

Muchas señales y síntomas del agotamiento por calor pueden superponerse con los del golpe de calor.
Si tiene dudas, ¡llame al 911!

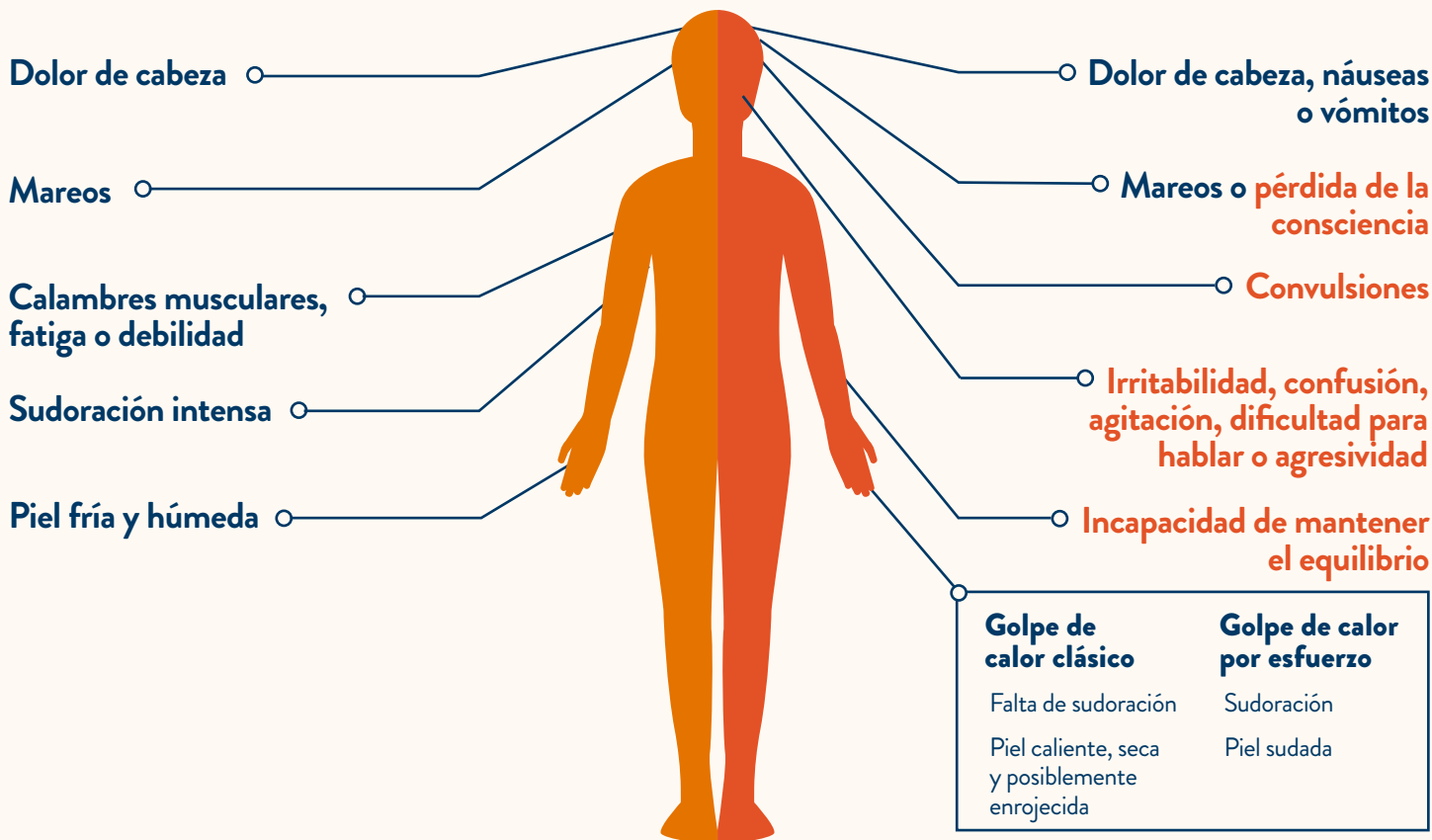
AGOTAMIENTO POR CALOR

El agotamiento por calor puede aparecer por la exposición al calor o por trabajar o hacer ejercicio cuando hace calor.

GOLPE DE CALOR

El golpe de calor es una emergencia médica.

Puede aparecer rápidamente cuando se está trabajando o haciendo ejercicio cuando hace calor (golpe de calor por esfuerzo) o gradualmente en el curso de unos días de calor prolongado (golpe de calor clásico).



QUÉ HACER

VAYA a un lugar fresco y sombreado.

QUÍTESE toda la ropa posible.

USE paños fríos, un baño frío o una ducha fría para bajar la temperatura del cuerpo.

ABANIQUE la piel mojada para refrescarse más rápido.

TOME agua fresca o una solución con electrolitos.

LLAME al 911 si los síntomas empeoran, duran más de una hora o si hay dolor de pecho o dificultad para respirar.

QUÉ HACER

¡LLAME AL 911 DE INMEDIATO!

El golpe de calor es una emergencia médica.

REFRESQUE a la persona lo más rápido posible.

PÓNGALE toallas mojadas frías o compresas con hielo sobre la cabeza, el cuello, las axilas, la ingle y la piel o sumérjala en agua fría (tina, ducha o baño).

ABANIQUE la piel húmeda para refrescarla más rápido.

QUÉDESE con la persona para controlar su respiración y ver si sufre convulsiones.

NO LE DÉ nada para beber.

PELIGRO

Si una persona que ha estado en un ambiente caliente o haciendo ejercicio cuando hace calor está confundida, agitada, inconsciente o es incapaz de mantener el equilibrio, ¡llame al 911 de inmediato!

MANTÉNGASE FRESCO EN MINNESOTA

mn DEPARTMENT OF HEALTH

Para obtener más información, visite mn.gov/heat.