

# HEAT-RELATED ILLNESSES

## WHAT TO LOOK FOR

## WHAT TO DO

### HEAT STROKE

- High body temperature (103°F or higher)
- Hot, red, dry, or damp skin
- Fast, strong pulse
- Headache
- Dizziness
- Nausea
- Confusion
- Losing consciousness (passing out)

- **CALL 911 RIGHT AWAY -- HEAT STROKE IS A MEDICAL EMERGENCY.**
- Move the person to a cooler place
- Help lower the person's temperature with cool cloths or a cool bath
- Do not give the person anything to drink

### HEAT EXHAUSTION

- Heavy sweating
- Cold, pale, and clammy skin
- Fast, weak pulse
- Nausea or vomiting
- Muscle cramps
- Tiredness or weakness
- Dizziness
- Headache
- Fainting (passing out)

- Move to a cool place
- Loosen your clothes
- Put cool, wet cloths on your body or take a cool bath
- Sip water
- Get medical help right away if:
  - You are throwing up
  - Your symptoms get worse
  - Your symptoms last longer than 1 hour

### HEAT CRAMPS

- Heavy sweating during intense exercise
- Muscle pain or spasms

- Stop physical activity and move to a cool place
- Drink water or a sports drink
- Wait for cramps to go away before you do any more physical activity
- Get medical help right away if:
  - Cramps last longer than 1 hour
  - You're on a low-sodium diet
  - You have heart problems

### SUNBURN

- Painful, red, and warm skin
- Blisters on the skin

- Stay out of the sun until sunburn heals
- Put cool cloths on sunburned areas or take a cool bath
- Put moisturizing lotion on sunburned areas
- Do not break blisters

### HEAT RASH

- Red clusters of small blisters that look like pimples on the skin (usually on the neck, chest, groin, or in elbow creases)

- Stay in a cool, dry place
- Keep the rash dry
- Use powder (like baby powder) to soothe the rash

Learn more at [publichealth.lacounty.gov](http://publichealth.lacounty.gov).

Source: Centers for Disease Control and Prevention



# ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR

## EN QUÉ SE DEBE FIJAR

## QUÉ HACER

### GOLPE DE CALOR

- Alta temperatura corporal (103 °F o más)
- Piel caliente, enrojecida, seca o húmeda
- Pulso acelerado y fuerte
- Dolor de cabeza
- Mareos
- Náuseas
- Confusión
- Pérdida del conocimiento (desmayos)

- **LLAME AL 911 DE INMEDIATO. EL GOLPE DE CALOR ES UNA EMERGENCIA MÉDICA.**
- Lleve a la persona a un sitio más fresco.
- Ayude a bajar la temperatura de la persona con paños fríos o dándole un baño con agua fría.
- No le dé a la persona nada para beber.

### AGOTAMIENTO POR CALOR

- Sudor abundante
- Piel fría, pálida, húmeda y pegajosa
- Pulso rápido y débil
- Náuseas o vómitos
- Calambres musculares
- Cansancio o debilidad
- Mareos
- Dolor de cabeza
- Desmayos

- Vaya a un sitio fresco
- Aflójese la ropa
- Aplíquese paños húmedos en el cuerpo o dese un baño con agua fría
- Tome sorbos de agua
- Busque atención médica de inmediato si:
  - Tiene vómitos
  - Sus síntomas empeoran
  - Sus síntomas duran más de 1 hora

### CALAMBRES POR CALOR

- Sudor abundante durante ejercicios físicos intensos
- Dolor o espasmos musculares

- Suspenda todo tipo de actividad física y vaya a un lugar fresco.
- Beba agua o una bebida deportiva
- Espere que los calambres desaparezcan antes de realizar más actividades físicas
- Busque atención médica de inmediato si:
  - Los calambres duran más de 1 hora
  - Usted sigue una dieta baja en sodio
  - Usted tiene problemas cardíacos

### QUEMADURAS SOLARES

- Piel dolorida, enrojecida y tibia
- Ampollas en la piel

- Evite el sol hasta que se le cure la quemadura
- Aplíquese paños fríos en las áreas quemadas por el sol o dese un baño con agua fría
- Aplique loción humectante a las áreas quemadas
- No rompa las ampollas

### SARPULLIDO POR CALOR

- Grupos de pequeñas ampollas rojas que parecen granitos en la piel (generalmente en el cuello, el pecho, la ingle o en los pliegues de los codos)

- Quédese en un lugar fresco y seco
- Mantenga el sarpullido seco
- Use talco (como talco para bebés) para calmar el sarpullido

Para más información, visite [publichealth.lacounty.gov](http://publichealth.lacounty.gov).

Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

