

## Conciencia de seguridad contra el calor

NUNCA es seguro dejar a un niño, una persona discapacitada o una mascota encerrados en un automóvil. Si tiene un niño pequeño en su hogar, cierre con llave sus autos, incluso en su propio camino de entrada. ¡Los niños juegan en autos o pasean afuera y se suben a un auto y **pueden morir en 10 minutos!**



### Conozca los hechos

La temperatura corporal de un niño aumenta de tres a cinco veces más rápido que la de un adulto. Cuando se deja a un niño en un vehículo caliente, la temperatura de ese niño puede aumentar rápidamente y podría morir en cuestión de minutos. El golpe de calor comienza cuando la temperatura central del cuerpo alcanza los 104 grados. Un niño puede morir cuando la temperatura de su cuerpo alcanza los 107 grados.

- En 2021, 23 niños murieron dentro de un automóvil a causa de un golpe de calor.
- En 2018 y 2019, vimos un número récord de muertes por automóviles calientes 53 niños murieron cada año, la mayor cantidad en al menos 20 años



- Los niños pequeños y los bebés son vulnerables a las enfermedades y muertes relacionadas con el calor, ya que sus cuerpos tienen menos capacidad para adaptarse al calor.
- Los adultos mayores, particularmente aquellos con enfermedades preexistentes, toman ciertos medicamentos, viven solos o con movilidad limitada pueden experimentar múltiples efectos adversos.
- Las mujeres embarazadas también corren un mayor riesgo. Los eventos de calor extremo se han asociado con resultados adversos en el parto, como bajo peso al nacer, parto prematuro y mortalidad infantil, así como cataratas congénitas.

# 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

