

Enfermedad Causada Por el Calor Extremo

Cuando empieza hacer demasiado calor, es muy importante comprender y reconocer los síntomas de las enfermedades causadas por el calor extremo. Estas enfermedades ocurren cuando la temperatura de un individuo sube a niveles peligrosos. En cuanto las consecuencias pueden ser fatales, se conocen ciertas precauciones que se pueden tomar para aliviar los riesgos de estas enfermedades.

Síntomas de Enfermedades Causadas Por el Calor Extremo

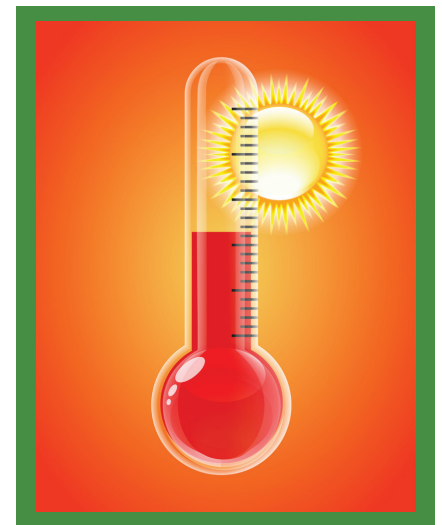
El Golpe de Calor y la Insolación son dos de las formas mas peligrosas causadas por el calor extremo.

Síntomas del Golpe de Calor:

- Piel demasiada húmeda con sudor profuso
- Mareos, dolor de cabeza, desmayo, náusea, y/o vomito
- Pulso veloz y débil, y respiraciones rápidas y superficiales

Síntomas de la Insolación:

- Piel caliente y reseca con temperatura corporal muy alta y sin sudor (103 grados o mas alto)
- Dolor de cabeza punzante, confusión, mareos, náusea, y/o pérdida de la consciencia
- Pulso veloz y fuerte



Si alguien demuestra estos síntomas, ayúdalo a refrescar lo mas pronto posible, dándole de beber agua fría o usando una compresa fría etc. Si los síntomas persisten, llama al 911.

Maneras de Prevenir Enfermedades Causadas Por el Calor Extremo

- Asegurese que siempre haya sombra y agua fresca disponible y que todos beban frecuentemente.
- Limite el consumo de la cafeína, pues ella puede causar la deshidratación.
- Cuando la temperatura llegue a un nivel extremo, considere administrar el recreo y la hora de almuerzo dentro de un salón.
- Tome descansos durante actividades atléticas para dejar que los participantes se refresquen.

Este folleto de seguridad es presentado a usted por

ALLIANCE OF SCHOOLS FOR COOPERATIVE INSURANCE PROGRAMS
16550 Bloomfield Avenue, ▪ Cerritos, California 90703 ▪ (562) 404-8029