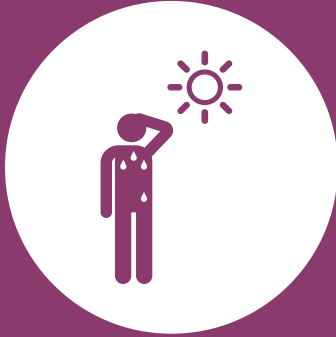


Ficha de datos



Servicios de Atenciones a la Salud División de Discapacidades del Desarrollo

Males por el calor

calambres • agotamiento • insolación

Ficha de datos con información de la salud #8

Esta ficha de datos con información de la salud tiene el propósito de ayudar a los miembros, padres y cuidadores a reconocer los síntomas de males por el calor, así como aprender a atender y prevenir que ocurran.

Las directrices de las fichas de datos se proporcionan como información en general, no para sustituir los tratamientos de los médicos.

Ciertos datos sobre calambres por el calor:

- Los calambres por el calor son espasmos o dolores musculares, por lo común en las piernas, abdomen o brazos, que pudieran suceder asociados a actividades más exigentes.
- El sudor merma las sales y humedad del cuerpo; el nivel bajo de sal en los músculos puede causar calambres dolorosos.

Tratamiento para calambres:

- descansar en un lugar fresco, a la sombra y con aire acondicionado
- tomar agua, jugos claros o bebidas deportivas
- no volver a hacer actividades exigentes por algunas pocas horas hasta que los calambres hayan pasado
- buscar atenciones médicas si los calambres no pasaran en una 1 (una) hora

Ciertos datos sobre agotamiento por el calor:

- El agotamiento por el calor es un mal más leve a causa del calor que puede surgir al exponerse a temperaturas altas y al remplazar los líquidos corporales de manera inadecuada o desequilibrada.

De qué estar pendiente:

Indicios principales de agotamiento por el calor:

- sudor profuso
- dolores de cabeza
- palidez
- desmayo
- cansancio
- náusea o vómitos
- calambres musculares
- piel fría y húmeda
- debilidad
- pulso rápido y débil
- mareos
- resuello rápido y superficial

Tratamiento para el agotamiento por el calor:

- quitar ropa restrictiva y todo equipo innecesario
- descansar en un lugar fresco, a la sombra y con aire acondicionado
- tomar agua, jugos claros o bebidas deportivas
- darse un baño fresco en regadera, tina o con una esponja

Males por el calor



Ciertos datos sobre la insolación:

La insolación es el mal más grave a causa del calor. Sucede cuando el cuerpo no puede controlar su temperatura:

- cuando la temperatura de cuerpo aumenta rápidamente
- el mecanismo de sudor falla, y
- el cuerpo no puede refrescarse

¡Advertencia! La temperatura del cuerpo pudiera aumentar en 10 a 15 minutos hasta 105° F o más. La insolación pudiera causar la muerte o discapacidad permanente si no se proporcionara atención médica de emergencia.

¡Busque Atención Médica de Inmediato!

De qué estar al pendiente:

Indicios principales de insolación:

- temperatura corporal extremadamente elevada de 104° F o más
- mareos
- náusea
- piel rojiza, caliente y reseca
- confusión
- pulso acelerado y potente
- pérdida del conocimiento
- dolor de cabeza palpitante

Tratamiento para la insolación:

¡El tiempo que se tarden en reaccionar resultará crítico!

Llamen al 9-1-1 de inmediato y comiencen el proceso de refrescamiento:

- Aflojen o quiten la ropa restrictiva y todo equipo de adaptación (si fuera lo adecuado).
- Ayuden a refrescar el cuerpo de inmediato por cualquiera de los medios siguientes:
 - Si estuviera al aire libre, meta a la persona en un área con aire acondicionado y/o cerca de un abanico; póngala en una tina o bajo una regadera con agua fresca; pásele una esponja con agua fresca o fría;
 - Colóquese con cautela bolsas livianas con hielo en las áreas del cuello, las axilas y entre las piernas.
- Vigile la temperatura del cuerpo y siga esmerándose por refrescarse hasta que la temperatura corporal baje a 101° o 102° F. Tenga cuidado de no refrescar el cuerpo de más. Si el o la miembro estuviera alerta, dele sorbos de agua fresca (sin hielo).
- No le dé alcohol
- Si el personal médico de emergencia se tardara, llame a la sala de emergencias del hospital para más instrucciones.

