

# 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, nausea, 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, nausea, y/o perdida de la conciencia
- Pulso veloz y fuerte



**Si alguien demuestra estos síntomas, ayudalo 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