



# Actúe rápido para ayudar a salvar una vida

Conozca los síntomas de las enfermedades por calor.

## Calambres por calor

- Sudoración intensa
- Dolor muscular
- Calambres

**Actúe:** Deje lo que esté haciendo, descanse en un lugar fresco y beba un vaso de agua, o una bebida deportiva, cada 20 minutos. Si se siente mal del estómago, deje de beber. Busque atención médica si los calambres persisten más de dos horas o si tiene una afección cardíaca.

## Agotamiento debido al calor

- Sudoración intensa
- Sensación de debilidad
- Piel fría y húmeda
- Calambres musculares
- Mareos
- Desmayos
- Náuseas o vómitos

**Actúe:** Deje lo que esté haciendo, descanse en un lugar fresco y beba un vaso de agua, o una bebida deportiva, cada 20 minutos. Aflojese la ropa y coloque un paño húmedo y frío sobre su cuerpo. Busque atención médica si vomita, no se siente mejor en una hora o si tiene problemas cardíacos o renales.

## Golpe de calor

- Temperatura corporal elevada
- Latidos rápidos
- Confusión
- Dolor de cabeza
- Mareos
- Desmayos
- Náuseas o vómitos

**Actúe:** Llame al 911 de inmediato. Traslade a la persona a un lugar más fresco y quítele la ropa innecesaria. Enfríela con paños húmedos o con un baño con agua fría. Si es posible, haga que tome pequeños sorbos de una bebida deportiva o agua.



**Cruz Roja  
Americana**



Obtenga más información sobre cómo mantenerse seguro durante el calor extremo.

[CruzRojaAmericana.org/cuidado-con-el-calor](https://CruzRojaAmericana.org/cuidado-con-el-calor)