

# Enfermedades relacionadas con el calor

## Insolación

### Señales de advertencia:

- Temperatura corporal alta (103°F, 93.4°C o mayor)
- Piel roja, seca o húmeda
- Pulso rápido y fuerte
- Dolor de cabeza
- Mareos
- Náuseas
- Confusión
- Desmayo

### Qué hacer:

- **Llamar al 911** persona usando paños o baño frío.
- Mover a la persona a un lugar más fresco.
- Ayudar a bajar la temperatura de la persona.
- No le dé nada de tomar a la persona.

## Agotamiento por calor

### Señales de advertencia:

- Mucho sudor
- Piel pálida y fría
- Pulso rápido y débil
- Náuseas o vómitos
- Calambres musculares
- Debilidad
- Mareos
- Dolor de cabeza
- Desmayo

### Qué hacer:

- Moverse a un lugar fresco.
- Soltarse la ropa.
- Tomar sorbos de agua.
- Ponerse paños fríos en el cuerpo o tomar una ducha o baño frío.

### Obtenga ayuda médica de inmediato si:

- Vomita.
- Sus síntomas empeoran.
- Sus síntomas duran más de una hora.

## Calambres por calor

### Señales de advertencia:

- Mucho sudor durante el ejercicio intenso
- Dolores o espasmos musculares

### Qué hacer:

- Detener la actividad física y moverse a un lugar fresco.
- Tomar agua o una bebida deportiva.
- Esperar a que desaparezcan los calambres antes de retomar el ejercicio.

### Obtenga ayuda médica de inmediato si:

- Los calambres duran más de una hora.
- Lleva una dieta baja en sodio.
- Tiene problemas cardíacos.

## Quemaduras del sol

### Señales de advertencia:

- Piel roja, caliente y adolorida
- Ampollas en la piel

### Qué hacer:

- No exponerse al sol hasta que sane la quemadura.
- Colocar paños fríos en el área de la quemadura o tomar una ducha o baño frío.
- Untarse crema humectante en el área de la quemadura.
- No romper las ampollas.

## Sarpullido por calor

### Señales de advertencia:

- Cúmulos rojos de ampollas pequeñas que parecen granitos en la piel (usualmente en el cuello, pecho, entepiernas o pliegue del codo)

### Qué hacer:

- Quedarse en un lugar fresco y seco.
- Mantener el sarpullido seco.
- Usar talco (como talco de bebé) para aliviarlo.



# Centros de enfriamiento disponibles

## Recursos

- CapMetro está ofreciendo transporte **sin costo** a los centros de enfriamiento. Dígale al chofer del autobús que su destino es un centro de enfriamiento.
- El Centro de Recursos para Personas sin Hogar de Austin (ARCH, por sus siglas en inglés) está disponible como centro de enfriamiento.
- Las bibliotecas y centros recreativos de la Ciudad de Austin y el Condado de Travis funcionan como centros de enfriamiento disponibles durante su horario de operaciones regular.
- Hay fuentes de agua o agua fría en cada centro de enfriamiento.
- Se permiten animales de servicio en todas las instalaciones de la Ciudad.

Llame al 3-1-1 para más información sobre la disponibilidad de los centros de enfriamiento.



**ESCANEE AQUÍ**  
para detalles sobre los  
centros de enfriamiento

