



# Los Funcionarios De Salud Advierten Sobre Los Golpes De Calor

**UPDATED: 02/2014**

Como floridianos comenzar la tarea de recuperación de las inundaciones, los funcionarios de salud piden a las personas que estén alertas a los signos de advertencia de un golpe de calor. El golpe de calor es una forma más leve de enfermedad relacionada con el calor que se puede desarrollar después de la exposición a altas temperaturas y el inadecuado o desequilibrado reemplazo de líquidos. Los que más tienden a sufrir golpes de calor son los ancianos, las personas con presión arterial alta y las personas que trabajan o hacen ejercicios en un entorno cálido.

## LOS SIGNOS DE ADVERTENCIA DEL GOLPE DE CALOR VARÍAN PERO PUEDEN INCLUIR LOS SIGUIENTES:

- Sudoración importante
- Palidez
- Calambres musculares
- Cansancio
- Debilidad
- Mareos
- Dolor de cabeza
- Náuseas o vómitos
- Desvanecimiento
- Piel: puede presentarse fresca y húmeda
- Pulsaciones: rápidas y débiles
- Respiración: agitada y ligera

Si no recibe tratamiento para el golpe de calor, éste puede avanzar hasta una hipertermia. Procure atención médica de inmediato ante la presencia de alguna de las siguientes situaciones:

- Los síntomas son severos.
- La víctima tiene problemas cardíacos o presión arterial alta.

De lo contrario, ayude a la víctima a refrescarse y buscar atención médica si los síntomas empeoran o duran más de una hora.

## QUÉ HACER ANTE LA SOSPECHA DE UN GOLPE DE CALOR:

Las medidas refrescantes que pueden ser eficaces incluyen las siguientes:

- Ingerir bebidas frescas sin alcohol, según lo indicado por su médico
- Descansar en un entorno refrigerado
- Tomar una ducha, un baño o un baño con esponja con agua fría
- Usar ropa liviana
- Evitar las quemaduras de sol, que dañan la capacidad de la piel de disipar el calor usando pantalla solar con factor de protección 30.

Para más información, favor de comunicarse con el departamento de salud del condado local o visite [www.floridahealth.gov](http://www.floridahealth.gov) o [www.floridadisaster.org](http://www.floridadisaster.org).

La línea telefónica de información de emergencia de Florida es el 1-800-342-3557