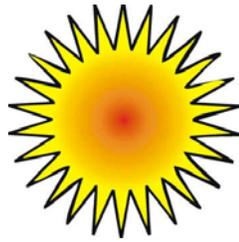


## Olas de calor

Entre los peligros de los períodos de muy altas temperaturas se incluyen:



**Calambres por calor:** Son dolores y espasmos musculares causados por esfuerzos intensos. Los calambres por calor son un síntoma temprano de que el cuerpo está siendo afectado por el calor.

**Agotamiento por calor:** Generalmente se produce cuando se hacen ejercicios intensos o se trabaja en un lugar caluroso y húmedo, con pérdida de fluidos corporales debido a transpiración profusa.



Aumenta el flujo sanguíneo hacia la piel, con la correspondiente disminución del flujo sanguíneo hacia los órganos vitales. Esto provoca una forma de shock moderado. Si no se trata, la víctima puede sufrir un golpe de calor.

**Golpe de calor (insolación): El golpe de calor puede ser fatal.** El sistema de control de la temperatura corporal de la víctima, que genera transpiración para enfriar el organismo, deja de funcionar. La temperatura corporal puede aumentar tanto que puede causar daño cerebral y muerte si el organismo no se enfría rápidamente.



Si se pronostica o si hay una ola de calor...

**-Disminuya el ritmo.**  
Evite las actividades intensas.



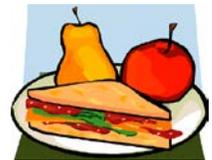
**-Quédese dentro de casa** tanto como sea posible.

**-Use** ropa liviana y de colores claros.



**-Beba** mucha agua de forma regular y con frecuencia.

**-Coma** comidas frugales y frecuentes.



**-Evite** usar tabletas de sal a menos que el médico se lo recomiende.

El agotamiento por calor puede causar un shock moderado y puede provocar golpe de calor, una condición potencialmente fatal.

**Recuerde:** Beba mucha agua durante una ola de calor y coma comidas frugales y frecuentes.



**Public Health**  
Prevent, Promote, Protect  
Fargo Cass Public Health

Text from "Are You Prepared?" by the Cass (ND) and Clay (MN) Emergency Planning Partnerships. Created with funding provided by Fargo Cass Public Health through the Cities Readiness Initiative (CRI)  
Adapted by Healthy Roads Media  
(www.healthyroadsmedia.org)