



Es esencial comprender las diferencias entre insolación y agotamiento por calor. Ambas son enfermedades relacionadas con el calor causadas por la exposición prolongada a altas temperaturas, pero tienen características, causas y niveles de gravedad distintos.



Agotamiento Por Calor

El **agotamiento por calor** es el resultado de la incapacidad del cuerpo para enfriarse adecuadamente debido al calor excesivo y a la deshidratación. Si no se trata, puede derivar en un golpe de calor.

Síntomas:

- Sudoración abundante
- Debilidad
- Frío
- Piel pálida y húmeda
- Latidos cardíacos rápidos
- Náuseas
- Vómitos
- Calambres musculares
- Mareos
- Dolor de cabeza



Golpe De Calor

El **golpe de calor** es una emergencia médica y puede causar daños en el cerebro y otros órganos vitales. Requiere atención médica inmediata.

Síntomas:

- Temperatura corporal elevada (normalmente superior a 40 °C o 104 °F)
- Piel caliente y seca (falta de sudoración)
- Pulso rápido y fuerte
- Dolor de cabeza punzante
- Confusión
- Inconsciencia



Diferenciación

Diferenciar entre estas dos afecciones es crucial, ya que pueden tener graves consecuencias sobre la capacidad del organismo para regular la temperatura y la salud en general.

PROTEJA SU PIEL
DE LA EXPOSICIÓN A ALTAS TEMPERATURAS

PREVENCIÓN

Para prevenir las enfermedades causadas por el calor, como el agotamiento por calor y el golpe de calor,

Siga estas pautas:

Limitar la actividad física

Manténgase hidratado



Evite las actividades extenuantes durante las horas de más calor, normalmente entre las 10.00 y las 16.00. Si es posible, programe las tareas para las horas más frescas del día.



Beba mucha agua a lo largo del día. Las bebidas ricas en electrolitos pueden ayudar a mantener el equilibrio electrolítico del organismo.

Entorno fresco



Permanezca en espacios con aire acondicionado siempre que sea posible. Si en tu casa no hay aire acondicionado, visita lugares públicos como centros comerciales, bibliotecas o centros comunitarios.

Ropa



Lleve ropa de colores claros, holgada y transpirable, confeccionada con tejidos naturales. No olvides llevar sombrero y gafas de sol para protegerte de la exposición al sol.

Crema Solar

Aplicase crema solar con un FPS elevado para proteger la piel de los dañinos rayos UV, reducir el riesgo de quemaduras solares y ayudar al organismo a regular la temperatura.



Cuándo buscar ayuda:

Es crucial reconocer los signos de las enfermedades relacionadas con el calor y buscar asistencia médica cuando sea necesario.

1. Si alguien experimenta síntomas de agotamiento por calor, llévelo a un lugar más fresco, hágale beber agua y descanse. Si los síntomas empeoran o no mejoran en una hora, busque atención médica.

2. Si se sospecha que alguien sufre un **golpe de calor**, llame inmediatamente a los servicios de emergencia. Mientras espera la ayuda, traslade a la persona a un lugar más fresco, bájele la temperatura corporal con paños fríos o un baño frío y no le dé de beber líquidos.

En qué fijarse:

Al evaluar si alguien sufre enfermedades relacionadas con el calor, preste atención a lo siguiente:

1. **Temperatura corporal:** Compruebe si la temperatura corporal de la persona es elevada. El golpe de calor se caracteriza por una temperatura corporal muy elevada
2. **Sudoración:** El agotamiento por calor suele implicar una sudoración intensa, mientras que el golpe de calor puede dar lugar a una piel caliente y seca debido a la falta de sudoración.
3. **Estado mental:** El golpe de calor puede causar confusión, agitación o incluso inconsciencia. Los cambios en el estado mental son indicadores significativos.
4. **Otros síntomas:** Busque síntomas como náuseas, vómitos, taquicardia, dolor de cabeza, mareos y calambres musculares. Estos síntomas pueden ayudar a distinguir entre agotamiento por calor e insolación.

Tu salud es un viaje, y pequeños esfuerzos consistentes pueden marcar la diferencia. ¡Prioriza tu bienestar!



¡Programe una visita en *persona* o *virtual* con su clínica local!

COLUSA
412 4th St.
Colusa, CA 95932
(707) 732-8679

[Programar una cita](#)

CHICO
1074 East Ave. Suite Q
Chico, CA 95926
(707) 732-8679

[Programar una cita](#)

SALINAS
333 Abbott St. Suite A
Salinas, CA 93901
(831) 206-1201

[Programar una cita](#)

SANTA MARIA
2605 S. Miller St. #100
Santa Maria, CA 93455
(805) 888-7019

[Programar una cita](#)

Para Visitas Virtuales



VISALIA
315 S. Johnson St.
Visalia, CA 93291
(559)713-0422

[Programar una cita](#)

[Programar una cita](#)

Otros servicios disponibles para ti ¡GRATIS!



WEIGHT & HEALTH CLINIC
Powered by: Elite Medical

[Ver nuestro programa](#)

Coaching de bienestar y manejo de condiciones crónicas

Citas disponibles en persona, por teléfono o videollamada.

Llámanos para obtener más información sobre los servicios que ofrecemos.

559-5 HEALTH (559-543-2584)

El contenido no pretende sustituir el consejo, diagnóstico o tratamiento médico profesional. Consulte siempre a su médico si tiene alguna duda sobre su estado de salud. Nunca desestime el consejo médico profesional ni se demore en buscarlo por algo que haya leído en este mensaje.