

Agotamiento por Calor

Golpe de Calor



Desmayado, mareado

Dolor de cabeza punzante

Piel enrojecida, caliente y reseca

Sudoración excesiva

Sin sudoración

Piel fría, pálida y húmeda

Temperatura corporal por encima de 103°F (39,4°C)

Náuseas, vómitos

Náuseas, vómitos

Pulso rápido y débil

Pulso rápido y fuerte

Calambres musculares

Puedes perder el conocimiento

Vete a un lugar fresco
Bebe agua (si estás plenamente consciente)
Dúchate con agua fría o usa compresas frías

Llama al 9-1-1

Mantén a la persona fresca mientras llega ayuda



CONSEJOS
para el
CALOR

Bebe más agua
Evita bebidas energéticas y alcohol
Diluye Gatorade con agua

GONZAGA
UNIVERSITY
Center for Climate, Society,
and the Environment

SPOKANE REGIONAL
HEALTH
DISTRICT