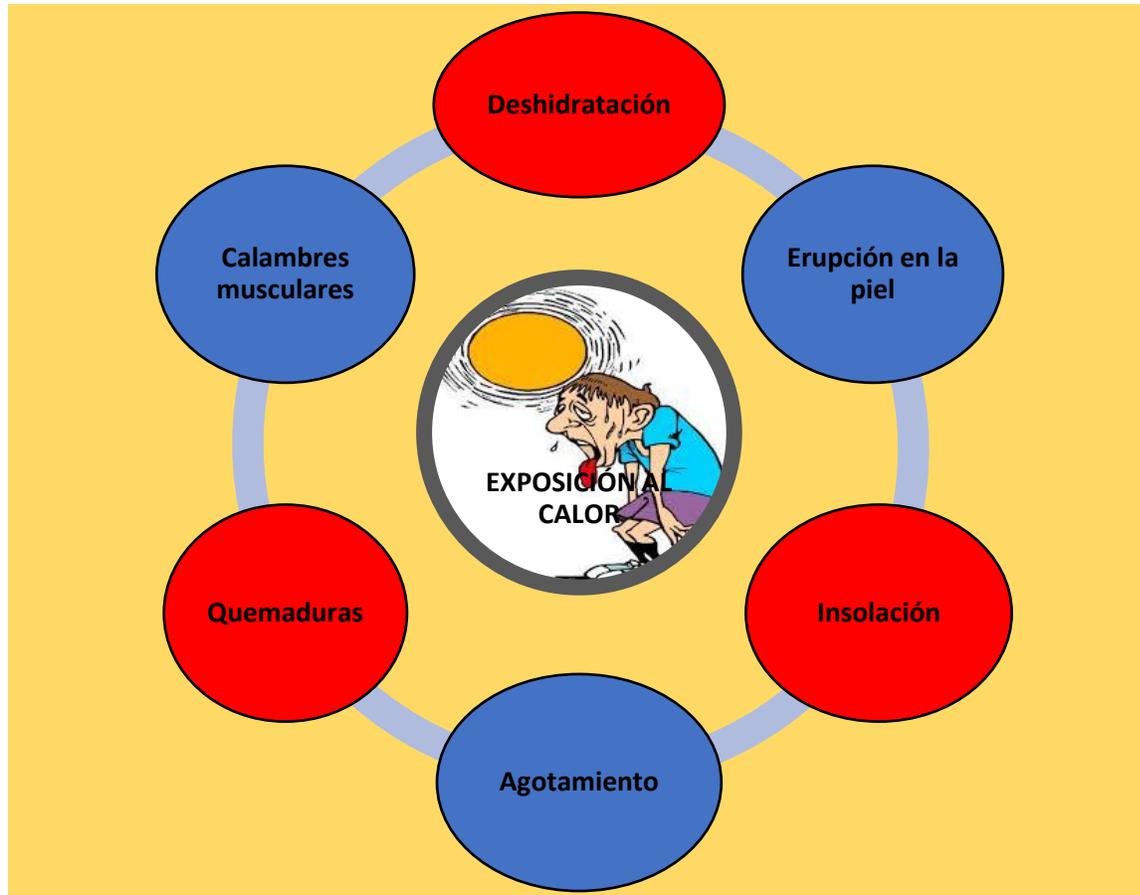


ACCIDENTES O SITUACIONES PRODUCIDAS POR EL USO INADECUADO DE FUENTES DE CALOR



Protegerse contra el calor e hidratarse correctamente es vital para la salud.

La exposición a temperaturas elevadas por encima 40°C (104°F) y con humedades relativas altas pueden desencadenar las enfermedades relacionadas por calor, poniendo a riesgo la vida.

LA DESHIDRATACIÓN

La deshidratación es la pérdida excesiva de agua corporal. Es un problema importante dado que nuestro cuerpo necesita una cierta cantidad de agua para funcionar con normalidad.



ERUPCIÓN EN LA PIEL

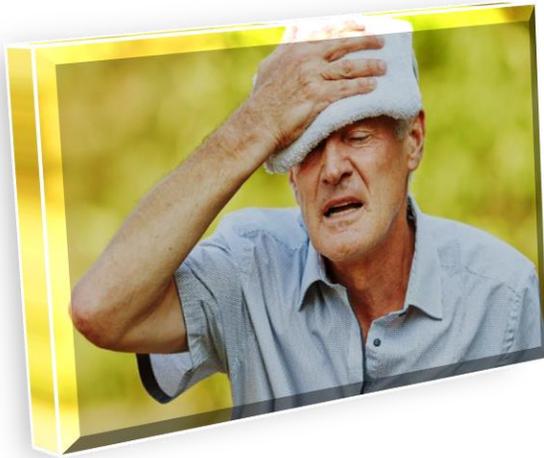
El sarpullido por calor es una irritación de la piel ocasionada por el sudor excesivo en un clima caliente y húmedo. Puede ocurrir a cualquier edad, pero es más común entre los niños pequeños. El sarpullido por calor tiene la apariencia de un conjunto de granitos enrojecidos o de pequeñas ampollas.



INSOLACIÓN

Se llama insolación, a la enfermedad producida en la cabeza por el excesivo calor del sol. Se caracteriza por náuseas, vómitos, cefalea, calor de la piel, sopor, somnolencia, y alteración de las fibras musculares expuestas a sus efectos.





AGOTAMIENTO

Los síntomas de agotamiento por calor son más leves que los de un golpe de calor, e incluyen mareos, sed, debilidad, dolor de cabeza, y malestar general.

QUEMADURAS

Las quemaduras involucran los daños en el tejido producidos por el calor, la sobreexposición al sol o a otra radiación, o el contacto con productos químicos o la electricidad. Las quemaduras solares menores generalmente pueden tratarse en casa. Las quemaduras profundas o extendidas requieren atención médica inmediata.



CALAMBRES MUSCULARES

Los calambres por calor son espasmos dolorosos e involuntarios del músculo que suelen ocurrir durante el ejercicio intenso en ambientes calurosos. Los espasmos pueden ser más intensos y prolongados que los típicos calambres en las piernas que aparecen durante la noche.

Anote situaciones que han visto en las noticias, programas de televisión o escuchado en la comunidad, relacionadas con accidentes producidos por el uso inadecuado de fuentes de calor.

¿CÓMO FUERON ATENDIDAS LAS PERSONAS QUE SUFRIERON ESOS ACCIDENTES?