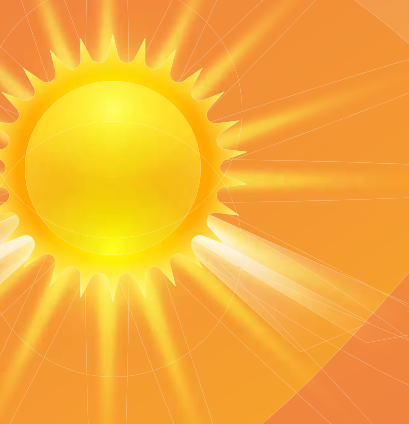


HEAT EXHAUSTION VS. HEAT STROKE



THE DIFFERENCE

It's essential to understand the differences between heat stroke and heat exhaustion. Both conditions are heat-related illnesses caused by prolonged exposure to high temperatures, but they have distinct characteristics, causes, and levels of severity.

1

Heat Exhaustion

Heat exhaustion is a result of the body being unable to cool itself properly due to excessive heat and dehydration. It can progress to heat stroke if not addressed.

Symptoms:

- Heavy sweating
- Weakness
- Cold
- Pale and clammy skin
- Rapid heartbeat
- Nausea
- Vomiting
- Muscle cramps
- Dizziness
- Headache

2

Heat Stroke

Heat stroke is a medical emergency and can cause damage to the brain and other vital organs. It requires immediate medical attention.

Symptoms:

- High body temperature (usually above 104°F or 40°C)
- Hot and dry skin (lack of sweating)
- Rapid and strong pulse
- Throbbing headache
- Confusion
- Unconsciousness

3

Differentiating

Differentiating between these two conditions is crucial, as they can have severe consequences on the body's ability to regulate temperature and overall health.

PROTECT YOUR SKIN

FROM EXPOSURE TO HIGH TEMPERATURES

PREVENTION

To prevent heat illnesses like heat exhaustion and heat stroke, **follow these guidelines:**

Cool Environment



Stay in air-conditioned spaces when possible. If your home isn't air-conditioned, visit public places like malls, libraries, or community centers.

Limit Physical Activity



Avoid strenuous activities during peak heat hours, usually between 10 a.m. and 4 p.m. If possible, schedule tasks for cooler parts of the day.

Clothing



Wear light-colored, loose-fitting, breathable clothing made from natural fabrics. Don't forget to wear a hat and sunglasses to protect against sun exposure.

Stay Hydrated



Drink plenty of water throughout the day. Electrolyte-rich drinks can help maintain the body's electrolyte balance.

Sunscreen



Apply sunscreen with a high SPF to protect your skin from harmful UV rays, reducing the risk of sunburn and helping your body regulate temperature.

When to Seek Help:

It's crucial to recognize the signs of heat-related illnesses and seek medical assistance when necessary.

1. If someone is **experiencing symptoms of heat exhaustion**, move them to a cooler place, have them drink water, and rest. If symptoms worsen or don't improve within an hour, seek medical attention.

2. If someone is suspected to have **heat stroke**, call emergency services immediately. While waiting for help, move the person to a cooler place, lower their body temperature with cool cloths or a cool bath, and do not give them fluids to drink.

What to Look For:

When assessing whether someone is suffering from heat-related illnesses, pay attention to the following:

1. Body Temperature: Check if the person's body temperature is elevated. Heat stroke is characterized by a very high body temperature.

2. Sweating: Heat exhaustion usually involves heavy sweating, while heat stroke may result in hot and dry skin due to a lack of sweating.

3. Mental State: Heat stroke can cause confusion, agitation, or even unconsciousness. Changes in mental state are significant indicators.

4. Other Symptoms: Look for symptoms such as nausea, vomiting, rapid heartbeat, headache, dizziness, and muscle cramps. These can help distinguish between heat exhaustion and heat stroke.



HEART OF AG
HEALTH & WELLNESS CENTER

Heart of Ag Health & Wellness Center

1235 Rose Ave. Selma, CA 93662

559.819.8569

www.hoa.clinic

AGOTAMIENTO POR CALOR VS. GOLPE DE CALOR

LA DIFERENCIA

1

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

2

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

3

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.

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.

PROTEJA SU PIEL

DE LA EXPOSICIÓN A ALTAS TEMPERATURAS

PREVENCIÓN

Para prevenir las enfermedades causadas por el calor, como el agotamiento y la insolación, **siga estas pautas:**

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.

Limitar la actividad física



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.

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.

Manténgase Hidratado



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

Crema Solar



Aplíquese 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.



HEART OF AG
HEALTH & WELLNESS CENTER

Heart of Ag Health & Wellness Center
1235 Rose Ave. Selma, CA 93662
559.819.8569
www.hoa.clinic