

## Sarpullido Heat Rash

Un sarpullido o erupción de la piel por causa del calor es una irritación de la piel que puede ocurrir cuando el sudor no se evapora de la superficie de la piel.

*Heat rash is a skin irritation that can occur when sweat does not evaporate from the skin surface.*

### Síntomas / Symptoms

- La erupción en la piel de racimos de protuberancias rojas que parecen granitos / *Clusters of red bumps that look like pimples*

### Primeros Auxilios

Debes ir a un lugar fresco y seco y mantener el sarpullido seco. Usa un polvo/talco, si fuese necesario.

### First Aid

*Move to a cool, dry place and keep the rash dry. Use talcum powder, if needed.*



Photo by Wendy Hanson Mazet

## Consejos de Prevención Prevention Tips

- Usa ropa liviana, de colores claros y holgada.
- Al aplicar pesticidas, usa el Equipo de Protección Personal (PPE) mínimo requerido por la etiqueta del pesticida.
- Con regularidad toma mucha agua
- Trata de realizar las actividades extenuantes al aire libre solo durante las horas más frescas de la mañana o al anochecer.
- Descansa en lugares con sombra y asegúrate de mantenerte hidratado.
- Usa protector contra el sol de modo que puedas evitar las quemaduras solares.
- Observa a las demás personas para detectar cualquier signo de enfermedad.
- *Wear lightweight, light-colored, loose-fitting clothing.*
- *When applying pesticides, wear the Personal Protective Equipment (PPE) required by the pesticide label.*
- *Drink plenty of water regularly.*
- *Try to limit strenuous outdoor activity to the coolest hours in early morning or evening.*
- *Rest in shady places and stay hydrated.*
- *Wear sunscreen to avoid sunburn.*
- *Monitor others for signs of illness.*

## Referencias References

Johnson, W., J. Knight, C. Moses, J. Carpenter and R. Wilson. (2018 update). Nevada Pesticide Applicator's Certification Workbook. University of Nevada Cooperative Extension SP-87-07.

United States Department of Labor. (n.d.). Occupational Heat Exposure. Retrieved June 20, 2019 from [https://www.osha.gov/SLTC/heatstress/heat\\_illnesses.html](https://www.osha.gov/SLTC/heatstress/heat_illnesses.html).



EXTENSION  
College of Agriculture,  
Biotechnology & Natural Resources

Fact Sheet-20-06

PEER  
REVIEWED

## Uso y Seguridad de Pesticidas: Enfermedades relacionadas con el Calor: Síntomas, Primeros Auxilios y Prevención

### *Pesticide Use & Safety: Heat-Related Illnesses: Symptoms, First Aid & Prevention*

*Sponsored in part by the USDA National  
Institute of Food and Agriculture*

*Written by*

**Melody Hefner**

Urban Integrated Pest Management and  
Pesticide Safety Education Coordinator

**Jenn Fisher**

Commercial Horticulture Coordinator

**Heidi Kratsch**

Horticulture Specialist  
University of Nevada, Reno Extension

**Marcel Fernando Schaerer**

International Professional Development  
Services

A partnership of Nevada counties; University of Nevada, Reno;  
and U.S. Department of Agriculture

## Insolación *Heat Stroke*

La insolación es la enfermedad más grave relacionada con el calor. Ocurre cuando el cuerpo ya no puede regular su propio calor, o no puede deshacerse del exceso del calor a través del sudor.

*Heat stroke is the most serious heat-related illness. It occurs when the body can no longer regulate its own heat or rid itself of excess heat through sweating.*

### Los síntomas//Symptoms

- Altas temperaturas del cuerpo / *High body temperatures*
- Mareo / *Dizziness*
- Náusea / *Nausea*
- Confusión / *Confusion*
- Pérdida de conciencia / *Losing consciousness*
- Convulsiones / *Seizures*

Primeros Auxilios - La insolación se considera una emergencia médica. Llama inmediatamente al 911. Mientras la ayuda está en camino, mueve a la víctima a un lugar fresco, aflójale la ropa apretada y ponle compresas frías o paños húmedos en el cuerpo. Ofrecele agua fría para beber si está consciente.

### First Aid

*Heat stroke is a medical emergency. Call 911 immediately. While help is on the way, move victim to a cool place, loosen tight clothing and put cold packs or wet cloths on the body. Offer cool water to drink if they are conscious.*

## Agotamiento por el calor *Heat Exhaustion*

Cuando el cuerpo pierde agua y sal por consecuencia de un sudor intenso, se produce lo que se conoce como el agotamiento por causa del calor.

*When the body loses water and salt from heavy sweating, heat exhaustion takes place.*

### Los síntomas / Symptoms

- Sudor intenso / *Heavy sweating*
- Piel fría, pálida y húmeda / *Cold, pale and clammy skin*
- Pulso débil / *Weak pulse*
- Náuseas y vómitos / *Nausea and vomiting*
- Calambres musculares / *Muscle cramps*
- Fatiga y debilidad / *Fatigue and weakness*
- Mareo / *Dizziness*
- Dolor de cabeza / *Headache*
- Desmayo / *Fainting*

### Primeros Auxilios

Se puede tratar el agotamiento por causa del calor sin necesidad de recibir asistencia médica, a menos que la persona esté vomitando, el síntoma persiste durante más de una hora, o los síntomas empeoran. Puedes ir a un lugar fresco, tomar un sorbo de agua o una bebida deportiva, y si es posible, ponte paños fríos y húmedos en el cuerpo o toma un baño frío. Se recomienda que la persona no regrese a trabajar ese día.

### First Aid

*Heat exhaustion can be treated without medical assistance unless the person is vomiting, it persists for over one hour, or symptoms get worse. Move to a cool place; sip water or a sports drink; and if possible, put cool, wet cloths on body or take a cool bath. It is recommended not to return to work that day.*

## Calambres por causa del Calor *Heat Cramps*

Durante los períodos de tiempo de un calor muy intenso, el sudor excesivo puede causar la pérdida de sales y líquidos. Esto puede causar calambres dolorosos en los músculos que se han usado para realizar un trabajo.

*During periods of intense heat, excessive sweating can cause loss of salts and fluids. This can cause painful cramps in the muscles used for performing work.*

### Los síntomas / Symptoms

- Dolor muscular y espasmos / *Muscle pain and spasms*
- Generalmente dolor de abdomen, brazos o piernas / *Usually pain in abdomen, arms or legs*

### Primeros Auxilios

Se debe pedir y buscar atención médica si los calambres no desaparecen después de haberse ido a un área fresca y con sombra, haber tomado agua o bebidas deportivas, y haber esperado unas horas antes de regresar al trabajo.

### First Aid

*Medical attention should be sought if cramps do not go away after moving to a shady, cool area, drinking water or sports drinks, and waiting a few hours before returning to work.*



Photo by Wendy Hanson Mazet