

June 2020 Heat Stroke Information

Heat stroke is a severe illness caused by overexposure to heat or the sun where a person cannot sweat to lower body heat. Seniors and infants are most susceptible. Causes of heat stroke:

- Dehydration
- Over exertion
- Clothing that traps heat and prevents sweating and cooling
- Excessive alcohol intake: prevents appropriate temperature regulation

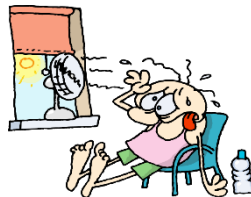
Symptoms of heat stroke are:

- Body temperature: 104°F or higher
- Skin is flushed and not sweating
- Nausea & vomiting
- Rapid breathing and heart rate
- Muscle cramps or weakness
- Headache
- Disorientation, confusion, agitation
- Seizures
- Fatigue



Prevention of heat stroke:

- Reduce your heat and sun exposure. If you must be outdoors, use an umbrella or hat along with sunscreen.
- Stay cool with fans and A/C
- Drink plenty of water
- Wear loose-fitting clothes
- Schedule exercise and strenuous activities early or late in the day when temperatures are cooler.
- If you are taking medications that affect the body's ability to regulate temperature and/or cause dehydration take extra precautions. **If you are unsure if you are on these medications talk with to your doctor.**



Información sobre Insolación Junio 2020

Insolación es una grave enfermedad causada por la exposición excesiva al calor o sol. La persona enferma no puede bajar la temperatura corporal. Las personas mayores y los bebés son los más susceptibles a la insolación. Causas de insolación:

- Deshidratación
- Sobre esfuerzo
- Ropa que atrapa el calor y evita la sudoración
- Tomar alcohol: impide la regulación adecuada de la temperatura

Los síntomas de insolación:

- Temperatura corporal de 104 ° F o más
- Piel está enrojecida sin sudor
- Náuseas y vómitos
- Respiración rápida y cuenta rápida cardíaca
- Calambres o debilidad
- Dolor de cabeza
- Desorientación, confusión, agitación.
- Convulsiones
- Cansancio



Para prevenir insolación:

- Reduzca su exposición al calor y al sol. Si debe estar al aire libre, use un paraguas o sombrero junto con protector solar
- Manténgase fresco con ventiladores y aire acondicionado.
- Trate de beber abundante agua
- Use ropa holgada
- Programe ejercicios y actividades extenuantes temprano o tarde en el día cuando las temperaturas están más frescas
- Si está tomando medicamentos que afectan la capacidad del cuerpo para regular la temperatura o que causa deshidratación, tome precauciones adicionales. **Si no está seguro si está tomando estos medicamentos, hable con su médico.**

Source: Mayo Clinic, Heatstroke
Marycela Barron, RDN, LD