



EL CAMINO PARA TU SALUD

© 2008 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES INC.
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

Edición No 43

Realizado por:
Clara Patricia Marín C.

EL ASMA Y LOS EJERCICIOS



Existen muchos documentos en donde se resalta la importancia del ejercicio físico para la salud. No obstante, con respecto al asma y el ejercicio existen algunas ideas erróneas que impiden que una persona asmática se beneficie con la práctica adecuada del ejercicio físico, cuando estudios recientes revelan que éstos son el mejor remedio para el asma.

Por ejemplo, una de las preguntas más frecuentes que las madres le hacen a los alergólogos es "¿ Puede mi hijo asmático realizar actividad física?". La respuesta a esta interrogante es positiva, ya que el ejercicio es fundamental para el adecuado desarrollo no sólo físico, sino bronquial, y además permite que nuestros hijos respondan cada vez con mejor eficacia a los síntomas de la crisis asmática. A este hecho se puede agregar

que se debe tener claro que el ejercicio no cura el asma, pero enseña y ayuda a fortalecer el sistema cardiorrespiratorio al ser practicado con regularidad, de esta manera el afectado responde mucho mejor y es más resistente en el momento de la crisis respiratoria (disnea).

Muchos niños y adultos asmáticos tiene un pobre nivel de condición física, que en la mayoría de los casos no es el resultado del asma, sino de la inactividad física o sedentarismo.

El asma no debe ser una barrera que impida la práctica de ejercicios adecuados, inclusive de lograr ejecutorias de alto nivel deportivo, porque algunos atletas que han ganado medallas olímpicas padecen de asma.

En una persona con asma, un ejercicio físico o deporte adecuado contribuye de una forma positiva, no sólo desde el punto de vista médico sino psicológico. Constituye un aspecto importante en la educación global de los niños e importante en los adultos, favoreciendo la adaptabilidad, independencia y comunicación del niño con asma y la sociedad



Ejercicios Recomendados

La natación tiene muchos factores positivos para aquellos que presentan asma inducida por el ejercicio, dado que favorece la tonificación que adquieren los músculos del torso y por la posición horizontal que ayuda a movilizar la mucosa del fondo de los pulmones.

Caminar, hacer gimnasia y andar en bicicleta son ejercicios positivos y deben ser realizados con regularidad, con vestimenta adecuada, entre 15 y 30 minutos o más, según la posibilidad de la persona y con una intensidad moderada.

Aspectos a Tomar en Cuenta

- Realizar un calentamiento prolongado.
- No realizar ejercicios de elevada intensidad.
- Es preferible realizar deportes en ambientes cálidos y húmedos (ejemplo, nadar)
- Procurar respirar por la nariz.
- Realizar ejercicios acompañado de otra persona y llevar consigo algún medicamento en caso de crisis.

El asma no debe ser un sinónimo de vida sedentaria

Las Mujeres y la Enfermedad Cardiovascular

Hoy en día se sabe que la enfermedad cardiovascular afecta a más mujeres que hombres y representa más del 40 por ciento de las muertes entre las mujeres estadounidenses.

Los síntomas de ataque cardíaco en las mujeres pueden ser diferentes de los que presentan los hombres. Muchas mujeres que sufren un ataque cardíaco no lo saben. Las mujeres suelen sentir ardor en la región superior del abdomen y pueden tener mareo, malestar estomacal y sudoración. Como podrían no sentir el típico dolor en la mitad izquierda del pecho, muchas mujeres podrían pasar por alto los síntomas que indican que están sufriendo un ataque al corazón. Los ataques cardíacos son, en general, más graves en las mujeres que en los hombres. En el primer año después de un ataque cardíaco, las mujeres tienen una probabilidad de un 50 % mayor de morir que los hombres. En los primeros seis años después de un ataque cardíaco, las mujeres tienen una probabilidad casi dos veces mayor de sufrir un segundo ataque.

Factores de Riesgo Modificables

Las mujeres deben conocer los factores de riesgo cardiovascular y entender la importancia de realizar cambios en el estilo de vida que puedan reducir esos riesgos. Los factores tales como la raza, la edad y los antecedentes familiares de enfermedades del corazón no pueden alterarse. Sin embargo, otros factores de riesgo pueden modificarse o eliminarse tomando decisiones informadas sobre la salud cardiovascular.

1. El Hábito de Fumar. Los estudios demuestran que fumar reduce los niveles de colesterol bueno, aumentando así el riesgo cardiovascular. Afortunadamente, independientemente del tiempo que hayan fumado y la cantidad de cigarrillos consumidos, los fumadores pueden reducir inmediatamente su riesgo de sufrir un ataque cardíaco si dejan de fumar.

2. La Presión Arterial Alta, o hipertensión sin tratamiento, aumenta el esfuerzo del corazón, acelera el proceso de endurecimiento de las arterias (aterosclerosis) y aumenta el riesgo de sufrir un ataque cardíaco, un ataque cerebral y una insuficiencia renal. El embara-

zo puede provocar hipertensión, especialmente durante el tercer trimestre, pero esta hipertensión generalmente desaparece tras el alumbramiento. Las mujeres que tienen antecedentes de hipertensión, las mujeres de raza negra que sufren de hipertensión y las mujeres con sobrepeso que sufren de hipertensión también tienen un mayor riesgo. Aunque la hipertensión arterial no puede curarse, sí puede controlarse con dieta, ejercicio y, de ser necesarios, medicamentos.

3. Los Niveles de Colesterol. Los médicos se fijan en la relación que existe entre los niveles de LDL (molécula que transporta el colesterol hacia los tejidos donde puede depositarse. Conocida como colesterol malo), HDL (molécula que recoge colesterol de los tejidos y lo devuelve al hígado. Conocida como colesterol bueno) y las grasas denominadas «triglicéridos», y la relación entre éstos y el nivel de colesterol total. Antes de la menopausia, las mujeres, en general, tienen niveles más elevados de colesterol que los hombres porque el estrógeno aumenta los niveles de HDL en la sangre. Mientras más elevado el nivel de HDL de la mujer, menor será la probabilidad de que sufra un episodio cardiovascular, tal como un ataque cardíaco o cerebral. Ahora bien, después de la menopausia, los niveles de HDL suelen bajar, incrementándose así el riesgo cardiovascular.

La Obesidad. Una persona se considera obesa si su peso corporal excede en un 20 por ciento o más del peso «deseado» para su estatura y sexo. También es un importante factor de predisposición el lugar del cuerpo donde se acumula la grasa. Las mujeres que tienen mucha grasa en la cintura tienen un mayor riesgo que las que tienen grasa en las caderas. En los Estados Unidos, alrededor de una tercera parte de las mujeres son clasificadas como obesas. Un plan de dieta y ejercicio aprobado por el médico es la mejor manera de adelgazar sin riesgo.

La Diabetes es más común en las mujeres y representa un mayor riesgo porque cancela los efectos protectores del estrógeno en las mujeres premenopáusicas. Los resultados de un estudio demostraron que las mujeres diabéticas tienen un mayor riesgo de morir de una

enfermedad cardiovascular que los hombres diabéticos. El aumento en el riesgo puede ser también explicado por el hecho de que la mayoría de los pacientes diabéticos suelen ser sedentarios y tener sobrepeso, niveles elevados de colesterol y más probabilidades de sufrir de hipertensión arterial. El control adecuado de diabetes es importante para la salud cardiovascular.

La Inactividad Física. Muchos estudios han demostrado que el ejercicio reduce el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o cerebral, aumenta los niveles de colesterol HDL, normaliza la glucosa, reduce la presión arterial y aumenta la flexibilidad de las arterias. El ejercicio también ha demostrado reducir el estrés mental. Muchas personas pueden beneficiarse si hacen ejercicio durante 30 minutos por día, por lo menos tres veces por semana.

Los Anticonceptivos Orales (píldoras anticonceptivas) pueden representar un mayor riesgo cardiovascular para las mujeres, especialmente aquellas que tienen otros factores de riesgo, tales como el hábito de fumar. Los investigadores creen que las píldoras anticonceptivas elevan la presión arterial y los niveles de azúcar en la sangre en algunas mujeres, además de aumentar el riesgo de que se formen coágulos sanguíneos. Los riesgos relacionados con las píldoras anticonceptivas aumentan con la edad.

El Consumo Excesivo de Alcohol puede contribuir a la obesidad, elevar los niveles de triglicéridos y la presión arterial, causar una insuficiencia cardíaca y contribuir a un ataque cerebral. Aunque los estudios han demostrado que el riesgo cardiovascular en las personas que beben alcohol con moderación es menor que en los que no beben, eso no significa que los que no beben deban comenzar a hacerlo ni que los bebedores deban aumentar su consumo. Para las mujeres, una cantidad moderada de alcohol sería un promedio de una bebida por día.

El Estrés se considera un factor contribuyente al riesgo cardiovascular, aunque los investigadores aún no entienden perfectamente su relación con las enfermedades del corazón. Sin embargo, el estrés puede contribuir a otros factores de riesgo, tales como el hábito de fumar o de comer de más.



Consejos a la Hora de Viajar con su Mascota

Durante el verano millones de americanos cargan sus automóviles (y a sus mascotas) para dirigirse a vacacionar a lugares alrededor del país. Sin embargo, la posibilidad de un viaje en carretera o una estadía en un hotel puede provocar temor y pánico, incluso en el más dócil de los cachorros o de los mininos, llevándolo a tener comportamientos destructivos que podrían perturbar a otros pasajeros o hacerse daño la misma mascota. Mucho se puede hacer, no obstante, para suavizar el viaje, una vez que los dueños estén equipados con el correcto conocimiento.

Adapte su mascota al automóvil: Antes de embarcarse a un largo viaje en automóvil, consiga que su mascota se sienta cómoda estando en un vehículo. Para hacer esto, lleve a su gato o su perro a dar paseos cortos alrededor del vecindario. Esto puede ayudarle a determinar si su mascota sufre de algún problema de mareo o es excesivamente nerviosa al viajar, y le dará tiempo a usted para hablar con el veterinario antes del viaje. Hay algunos productos que ayudan a eliminar el comportamiento relacionado con el estrés producido por viajar por lugares desconocidos.

Por ejemplo, productos tales como el "Comfort Zone®" (Zona de Comodidad) con D.A.P® , sus siglas en inglés para "Dog Appeasing Pheromone" (Feromona Apaciguadora Canina), o el "Comfort Zone®" (Zona de Comodidad) con Feliway® para gatos, el cual imita la feromona natural producida por los gatos y los perros para propiciar sentimientos de calma y relajación. Disponible en atomizador, para poder ser usado en el automóvil o en el hotel. Zona de Comodidad (Comfort Zone) puede ayudar a aliviar el estrés que pudiera estar experimentando su mascota.

También, considere el uso de un cargador o un arnés para su mascota cuando viaje. Existen una variedad de jaulas, barreras o arnés que limitan el movimiento o el escape de su mascota del vehículo. Un perro agitado o ansioso podría causar distracciones mientras su dueño esté manejando, de hecho, uno de las causas de accidentes más comunes y prevenibles es la de la distracción de un conductor debido al movimiento de un objeto, como es un perro dentro del vehículo.

Regularidad es la Clave

Como las personas, las mascotas prefieren la previsibilidad de mantener un horario. De modo que los dueños deben mantener un horario constante o sistemático una vez estén en la carretera. Limite la alimentación a las horas regulares de comida, usualmente la primera cosa en la mañana, por lo menos una hora antes de salir y en la tarde cuando el día de manejo ha concluido. También mantenga agua fresca en el carro para asegurarse que su mascota esté bien hidratada a lo largo del viaje. Asegúrese de llevar cualesquiera medicinas necesarias, historial veterinario y números de emergencia y mantener los horarios regulares de medicación.

Adicionalmente, prepárese para parar constantemente, dándole un descanso a su mascota cada cierto tiempo. Para los gatos, los dueños deben empacar una pequeña caja y arena higiénica para ser usada durante los descansos o en el hotel durante la noche. Los dueños de mascotas deben estar conscientes de los peligros de dejar una mascota desatendida en un automóvil. La temperaturas adentro de un vehículo pueden aumentar rápidamente, produciendo insolación. Si no tiene otra opción y su mascota tiene que quedarse en el carro, cierre el vehículo con el motor y el aire encendidos.

Encontrar el hotel que no sólo le permita tener a su mascota sino que además le de la bienvenida no debe ser difícil. El año pasado \$2.5 billones fueron gastado en servicios para mascotas, incluyendo acicalamiento y alojamiento de mascotas. Muchos hoteles han reconocido este potencial financiero caído del cielo y han abierto sus puertas a las criaturas de cuatro patas de todas clases.

Esta nueva generación de hoteles amigos de las mascotas varía desde aquellos que ofrecen lo esencial para las mascotas, como cama y dulces, hasta propiedades de costo elevado que proveen de lo último en mimos para las mascotas. Sin embargo, para garantizar una estadía placentera en un hotel para mascotas y para asegurarse de que ellos serán bienvenidos, los dueños de las mascotas deberán acordarse no sólo de empacar lo esencial para ellos sino también para sus compañeros de viaje de cuatro patas. Asegúrese de empacar la cama de la mascota, ya sea una toalla o un suéter viejo. Eso mantiene su olor y evocará sentimiento de estar en casa y de comodidad.

Aun cuando sea muy tentador, los dueños deberán evitar la comida y las golosinas de los hoteles. Traiga la comida de su mascota de la casa y evite cualquier interrupción en la dieta. Además, trayendo de la casa los juguetes favoritos de su mascota usted mantiene sus comodidades esperadas y minimiza las interrupciones en su ambiente.

Por último, son paisajes y los sonidos nuevos los que hacen tan divertidas las vacaciones, pero para su amada mascota, la carretera puede representar causa de un excesivo estrés cuando ella se enfrenta con la caótica rutina y los ambientes desconocidos. El tomar en cuenta los consejos anteriores hará mucho para asegurar que no sólo el viaje sea placentero sino que todos se diviertan.



¿Qué es el calor extremo?

El calor extremo se define como temperaturas que se sitúan en 10 grados o más por encima de la temperatura alta promedio para una región y permanecen así por varias semanas.

Consejos Útiles a Seguir Durante la Temporada de Calor:

1) Beba Líquidos en Abundancia

Durante las temporadas de mucho calor, debe ingerir más líquidos, independientemente de su nivel de actividad. No espere a tener sed para beber. Si realiza ejercicios intensos en un ambiente caluroso, beba de dos a cuatro vasos (16-32 onzas) de líquidos frescos cada hora.

Advertencia: si su médico le limita en general la cantidad de líquido que puede beber o le ha recetado pastillas diuréticas, pregúntele cuánto debería beber cuando hace calor.

No beba líquidos que contengan cafeína, alcohol o grandes cantidades de azúcar, pues en realidad le hacen perder más líquido corporal. Además, evite las bebidas muy frías porque pueden causar calambres estomacales

2) Reponga Sales y Minerales

La sudoración excesiva hace que el cuerpo pierda sales y minerales. Estos elementos son necesarios para su organismo, por lo que debe reponerlos. Si tiene que hacer ejercicios, tome de dos a cuatro vasos de líquidos fríos sin alcohol cada hora. Las bebidas deportivas pueden reponer las sales y los minerales que pierde al sudar. Sin embargo, si usted mantiene una dieta baja en sal, hable con su médico antes de tomar bebidas deportivas o pastillas de sal.

3) Use Ropa Adecuada y Protector Solar

Vístase lo más ligero posible cuando esté en casa. Prefiera ropa holgada, ligera y de colores claros. Si necesita salir, protéjase del sol llevando puesto un sombrero de ala ancha (que también lo mantiene más fresco) y anteojos de sol y aplíquese protector solar de Factor 15 o más alto (los productos más eficaces indican "amplio espectro" o "protección contra UVA/UVB" en sus etiquetas) 30 minutos antes de salir. Aplíquese nuevamente el protector solar según las indicaciones del envase.

4) Planifique Cuidadosamente las Actividades al Aire Libre

Si necesita estar afuera, trate de limitar sus actividades a las horas de la mañana y del atardecer. Trate de descansar a la sombra de manera que su termostato corporal tenga la oportunidad de recuperarse.

5) Controle su Ritmo de Actividad

Si no está acostumbrado a trabajar o a hacer ejercicios en un ambiente caluroso, comience despacio y aumente el ritmo poco a poco. Si el esfuerzo excesivo en un ambiente caluroso acelera su ritmo cardiaco y dificulta su respiración, INTERRUMPA toda actividad. Vaya a un área fresca, o al menos a la sombra, y descanse, en especial si sufre mareos, confusión, debilidad o pérdida del conocimiento.

6) Permanezca en Ambientes Cerrados y Frescos

Permanezca adentro y, si es posible, en un lugar con aire acondicionado. Si su casa no tiene aire acondicionado, vaya a un centro comercial o a la biblioteca pública, pues incluso unas pocas horas en un ambiente con aire acondicionado pueden ayudar a su cuerpo a mantenerse más fresco cuando vuelva al calor. Los ventila-

dores eléctricos pueden proporcionar comodidad, pero cuando la temperatura llega casi a los 100°F (cerca de los 35°C), los ventiladores no son suficientes para evitar que sobrevengan enfermedades relacionadas con el calor. Una mejor manera para mantenerse fresco es ducharse o bañarse con agua fría o trasladarse a un lugar con aire acondicionado. Utilice menos la estufa y el horno para mantener más baja la temperatura de su casa.

7) Acuerde un Sistema de Cuidado Mutuo con sus Amigos ("Buddy System")

Cuando esté trabajando a altas temperaturas, esté pendiente de sus compañeros de trabajo y pídale a alguien que haga lo mismo con usted. Las enfermedades inducidas por el calor pueden crear confusión o pérdida del conocimiento en una persona. Si usted tiene 65 años de edad o más, pídale a un amigo o familiar que se comunique con usted dos veces al día durante las olas de calor. Si usted conoce a alguien de esta edad, vigílelo por lo menos dos veces al día.

8) Utilice el Sentido Común

Recuerde mantenerse fresco y utilizar el sentido común:

- Evite las comidas calientes y pesadas, aumentan el calor corporal.
- Beba en abundancia y reponga las sales y los minerales en su cuerpo.
- Vista a los bebés y niños con ropa fresca y holgada y cúbrales la cabeza y la cara con un sombrero o una sombrilla.
- Limite la exposición al sol en las horas de medio día y en sitios expuestos a mucho sol, como las playas.
- No deje a los bebés, los niños ni a las mascotas en un automóvil estacionado.
- Ofrezca a las mascotas suficiente agua fresca y deje el agua a la sombra.



Emergencias de Salud Durante los Días de Mucho Calor

1) GOLPE DE CALOR:

Este sobreviene cuando el cuerpo no puede regular su temperatura. La temperatura corporal se eleva rápidamente, el mecanismo del sudor falla y el cuerpo pierde la capacidad de enfriarse. La temperatura del cuerpo puede llegar hasta los 106°F (41°C) o más en 10 a 15 minutos. La insolación puede provocar la muerte o algún tipo de discapacidad permanente si no es tratada de inmediato.

Cómo reconocer el golpe de calor

Las señales varían, pero pueden incluir algunas de las siguientes:

- Una temperatura corporal extremadamente elevada (superior a los 103°F o 39.5°C tomada por vía oral)
- Piel enrojecida, caliente y seca (sin sudor)
- Pulso rápido y fuerte
- Dolor de cabeza palpitante
- Mareo
- Náuseas
- Confusión
- Pérdida de Conocimiento

Qué hacer:

Si observa alguno de estos síntomas, puede que se trate de una emergencia mortal. Pídale a alguien que solicite ayuda médica inmediata mientras usted empieza a enfriar a la víctima

Haga lo siguiente:

- Lleve a la víctima a un área sombreada.
- Enfríe a la víctima rápidamente utilizando cualquier método disponible. Por ejemplo, sumerja a la

persona en una tina con agua fría; colóquela bajo una ducha fría; rocíela con agua fría con una manguera de jardín; aplíquele compresas de agua fría; o, si la humedad es baja, envuelva a la víctima en una sábana mojada y abaníquela vigorosamente.

- Esté atento a la temperatura corporal y siga tratando de bajar la temperatura hasta los 101-102°F (entre 38°C y 39°C).
- Si el personal médico de emergencia tarda en llegar, llame al servicio de urgencias de un hospital y pídale instrucciones adicionales.
- No le ofrezca de beber a la víctima.
- Consiga asistencia médica lo antes posible.

Algunas veces, los músculos de la víctima se contraen involuntariamente a consecuencia del golpe de calor. Si esto sucede, trate de que la víctima no se lastime, pero no le coloque ningún objeto en la boca ni le dé de beber. Si vomita, coloque a la víctima de costado para mantener las vías respiratorias despejadas.

2) AGOTAMIENTO POR CALOR

Es una enfermedad por calor más leve que puede aparecer después de varios días de exposición a altas temperaturas y una inadecuada o insuficiente reposición de líquidos. Es la respuesta del organismo a la pérdida excesiva de agua y de sales a través del sudor. Quienes tienden más al agotamiento por calor son los ancianos, las personas con hipertensión arterial y quienes trabajan o hacen ejercicios en ambientes calurosos.

Cómo reconocer el agotamiento por calor

Entre las señales figuran las siguientes:

- Sudor copioso
- Palidez
- Calambres musculares
- Cansancio
- Debilidad
- Mareo
- Dolor de cabeza
- Náuseas o vómitos
- Desmayo

Es probable que la piel esté fría y húmeda. El pulso de la víctima será rápido y débil y la respiración será rápida y superficial. Si no se atiende el agotamiento por calor, puede convertirse en golpe de calor. Busque atención médica de inmediato si la víctima presenta alguna de las siguientes condiciones:

- Los síntomas son graves
- La víctima tiene problemas cardíacos o hipertensión arterial

De no ser así, ayude a la víctima a enfriarse y busque atención médica si los síntomas empeoran o duran más de 1 hora

Qué hacer

Entre las medidas de enfriamiento que pueden resultar eficaces figuran las siguientes:

- Bebidas frescas, sin alcohol, según las recete el médico
- Descanso
- Ducha, baño o baño de esponja con agua fría
- Un ambiente con aire acondicionado



Emergencias de Salud Durante los Días de Mucho Calor (cont.)

3) CALAMBRES POR CALOR

Los calambres por calor afectan generalmente a las personas que sudan mucho cuando practican actividades físicas intensas. Este sudor agota la sal y la humedad del cuerpo. El bajo nivel de sal en los músculos produce calambres dolorosos. Los calambres por calor también pueden ser un síntoma de agotamiento por calor.

Cómo reconocer los calambres por calor

Los calambres por calor son dolores o espasmos musculares, que generalmente ocurren en el abdomen, los brazos o las piernas y que pueden estar asociados a una actividad extenuante. Si usted tiene problemas cardíacos o sigue una dieta baja en sodio, recurra a la atención médica para tratar los calambres.

Qué hacer

Si no necesita atención médica, siga los siguientes pasos:

- Pare toda actividad y siéntese con tranquilidad en un lugar fresco.
- Beba un jugo liviano o una bebida deportiva.
- No reanude actividades extenuantes sino hasta algunas horas después de que hayan cesado los calambres, porque un esfuerzo adicional puede causar agotamiento por calor o golpe de calor.
- Busque atención médica si los calambres no desaparecen en una hora.

4) ERITEMA SOLAR

Debe evitarse el eritema solar (quemadura solar) porque daña la piel. Aunque en general produce poca molestia y se cura a menudo en aproximadamente una semana, un eritema más grave puede requerir atención médica.

Cómo reconocer el eritema solar

Los síntomas del eritema solar son bien conocidos: la piel se vuelve roja, adolorida y anormalmente caliente después de estar expuesta al sol.

Qué hacer

Consulte a un médico si el eritema afecta a un bebé de menos de 1 año de edad o si se observan los síntomas siguientes:

- Fiebre
- Ampollas llenas de líquido
- Dolor fuerte

Recuerde también estos consejos al tratar el eritema solar

- Evite exponerse nuevamente al sol.
- Aplique compresas frías o sumerja la parte quemada por el sol en agua fría.
- Aplique loción humectante a las partes afectadas. No utilice bálsamos, mantequilla ni ungüentos.
- No rompa las ampollas.

5) SARPULLIDO POR CALOR

El sarpullido por calor es una irritación de la piel ocasionada por el sudor excesivo en clima cálido y húmedo. Puede ocurrir a cualquier edad, pero es más común entre los niños pequeños.

Cómo reconocer el sarpullido por calor

El sarpullido por calor tiene la apariencia de un conjunto de granitos enrojecidos o de pequeñas ampollas. Es más probable que aparezca en el cuello, la parte superior del pecho, las ingles, debajo de los senos y los pliegues de los codos.

Qué hacer

El mejor tratamiento consiste en buscar un lugar más fresco y menos húmedo. Mantenga la parte afectada seca. Puede utilizar talco para mayor comodidad, pero evite los ungüentos y las cremas porque conservan el calor y la humedad de la piel y pueden empeorar la situación.

El tratamiento del sarpullido por calor es sencillo y en general no requiere de atención médica. Otros problemas relacionados con el calor pueden ser mucho más graves.