



# CALOR EXTREMO

## Sarpullido por calor

### ¿Qué es y qué lo causa?

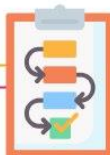
El sarpullido por calor se manifiesta como grupos de pequeñas ampollas rojas que parecen granitos en la piel. Este se debe a la obstrucción de las glándulas sudoríparas. Esto ocurre en las siguientes circunstancias:

- exposición al sol o al calor en exceso,
- estar demasiado abrigado (con demasiadas capas de ropa) o ropa calurosa o que no ayuda a la transpiración, y
- hacer actividad física o ejercicios intensos



### ¿Cuáles son los síntomas?

- ▶ Enrojecimiento de ciertas zonas de la piel, tales como: el cuello, el pecho, la espalda, los muslos, la ingle o en los pliegues de los codos
- ▶ Aparición de hinchazón en la piel que se manifiesta en pequeños bultos
- ▶ Picor de leve a intenso en el área afectada



### ¿Cómo tratarlo?

- ▶ En la mayoría de los casos de sarpullido por calor, no se necesita tratamiento. Este, por lo general, desaparece por sí solo luego de 2 o 3 días. Para tratarlo, observe los siguientes consejos:
  - ▶ No rascar el área afectada.
  - ▶ Permanecer en lugares frescos y secos.
  - ▶ Use compresas de agua fría colocadas con suavidad, sin rascar o frotar.
  - ▶ Mantenga el sarpullido seco.
  - ▶ Use:
    - talco (como talco para bebés) para calmar el sarpullido.
    - una pomada regeneradora para piel irritada.

### ¿Cómo prevenirlo?



- ▶ Evitar la exposición a la luz solar directa, por lo que se debe aprovechar la sombra disponible o utilizar una sombrilla, gorra o sombrero.
- ▶ Utilizar un protector solar de factor 30 como mínimo, para bebés y niños, se recomienda un factor superior.
- ▶ Obviar el ejercicio extenuante durante las horas más calurosas y húmedas del día.
- ▶ Beber suficiente líquido para refrescar tu piel y mantenerla.
- ▶ Utilizar compresas o atomizador de agua para mantenerse fresco.

