

# Deshidratación vs. Insolación

## Descubre los síntomas

### Deshidratación

Cómo es esto

### Insolación

Cómo es esto

Alta temperatura del cuerpo

Mareo

Dolor de cabeza

Sudor profuso

Micción reducida

Náusea

Sed

Irritabilidad

Fatiga

Alta temperatura  
(103° F o más)

Confusión

Lenguaje incoherente

Piel caliente, rojiza y seca

Convulsiones

Desmayo

### Haz algo

Mueve al trabajador a un lugar fresco

Quita y afloja la ropa

Refresca con trapos mojados o una ducha fría, si disponible

Ofrece pequeños tragos de agua

### Cuándo buscar ayuda

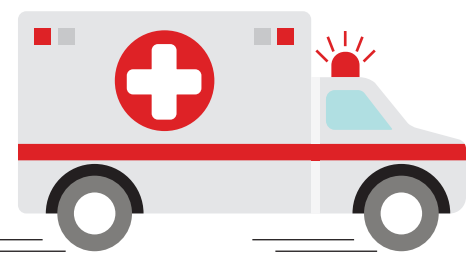
Síntomas empeoran

Síntomas persisten



### Haz algo

**Llama al 9-1-1:** es una emergencia médica



### Después de llamar

Mueve al trabajador a un lugar fresco y no dejes solo hasta que llegue ayuda.

Quita la ropa para bajar la temperatura

Da una ducha, si disponible

La información de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades (cdc.gov)

**saif**  
Work. Life. Oregon.

Para aprender más, visita [saif.com/safetyandhealth](https://saif.com/safetyandhealth)