

SOBRE EL: Calambres de Calor y El Salpullido

Radio Novela Rev. 6|11

http://depts.washington.edu/pnash/audio_library

Narrador: Buena vendidos a nuestra radio novela sobre Los Calambres de Calor y El Salpullido escucha sobre que podemos hacer para protegernos...

Pedro: Enfermera Elena, Ayyy, ya no puedo soportar el dolor, me pica. ¡Hay mi pantorrilla, tengo un calambre terrible que me duele mucho!

Enfermera

Elena: Joven Pedro, ¡deja de estar brincando como un conejito! Toma asiento sobre el sécate y refréscate. ¿Has estado corriendo mucho en este calaron, verdad?

Enfermera

Elena: Te comportas como un atleta de maratón. ¿Quién crees que eres, Jorge Campos? Haber, dígame ¿has estado tomando suficiente líquidos hoy en este calor?

Pedro: Claro que si. He estado tomando los mas que he podido, pero si sudo mucho.

Enfermera

Elena: ¿Agua o soda?

Pedro: Los dos, a veces jugo. Porque, Enfermera Elena todos son líquidos. Ayyyy.....

Enfermera

Elena: Si, pero si usted toma bebidas que tiene cafeína, la cafeína causa que usted se deshidrate más rápido. Por eso el agua es más mejor.

Pedro: Ayyy....

Enfermera

Elena: Pedro, Estoy muy preocupada por ti. ¿Tú sabes lo que quiere decir cuando te dan calambres? ¿Especialmente cuando estas haciendo ejercicio en este calor tan terrible?

Pedro: Owwwwweeee.....!No!

Enfermera

Elena: Esto es una señal de una tensión de calor. Si esto no es tratado se puede volver en algo tan grave como un golpe de calor.

Pedro: Ya se esta quitando. De veras, yo no sabía nada de eso. ¿Entonces que debo de hacer?

Enfermera

Elena: Primero vamos a que te sientes de bajo una sombra y entonces te voy abanicar para que te refresques y vas a tener que tomar agua o un jugo que es destinados a rehidratarse y reponer los carbohidratos y electrolitos que has perdido por el sudar como esos tragos de deportes.

Pedro: ¿Que es lo que causa estos calambres?, Enfermera Elena?

Enfermera

Elena: Es que has perdido mucho sal por tanto suda y entonces tienes muy poca sal en el cuerpo que cause los calambres.

Pedro: ¿Muy poca sal? Pero, yo pensé que tener alta presión de sangre por comer mucha sal, hasta mi doctor me tiene en una dieta baja en sal.

Enfermera

Elena: Aquí debajo de este árbol. A lo mejor por eso es que te dieron calambres por las personas que están en una dieta baja en sal, están en más riesgo de sufrir calambres porque tienen menos sal en sus cuerpos y pierden mas agua del cuerpo cuando sudan.

Pedro Órale, entonces solo con que tome pastillas de sal y ya....

Enfermera

Elena: Ay No, ¡ni se te ocurra hacer lo! Que bárbaro eres Joven Pedro, ¿que voy hacer contigo?

Pedro Pero, ¿por que no?

Enfermera

Elena: ¡Porque te puedes exceder de dosis de pastillas de sal y eso seria muy grave!

Pedro: ¿Entonces que puedo hacer?

Enfermera

Elena: Es mejor que en días caliente tomes jugos de deportes que tienen un buen balance de sal y otros minerales. Si prefieres, puedes tomar agua y comer unas cacahuates con sal para que agarres la sal que necesitas.

Pedro: Cuanto debe tomar alguien.

Enfermera

Elena: Deben de trata de recordar la regla de medio a medio.....esto es decir medio litro o un cuarto de agua cada media hora cuando estas trabajando o jugando futbol en condiciones muy caliente, como hoy.

Pedro: ¿Y que son condiciones muy calientes?

Enfermera

Elena: Lleno de preguntas, Joven Pedro. Pues, hay tres condiciones de clima que hacen el calor mas extremo y peligroso....Primero la Temperatura alta, segundo la humedad alta y tercero cuando no hay ninguna brisa.

Pedro: Como hoy, verdad. Enfermera Elena, ¡desde que llego el calor he andado con mucha comezón!

Enfermera

Elena: Suena como el Salpullido, Pedro. Es causado por el exceso de calor. Vamos a darle una miradita, ¿Dónde lo tiene?

Sonido: Shirt being lifted

Pedro: En mis llantitas, atrás de mi cuello, en la cintura, y debajo de mis axilas. No me regañe, se que tengo que perder peso y de verdad estoy tratando.

Enfermera

Elena: No tengas vergüenza, yo también tengo llantitas. Ahhh, si esto es un caso clásico. Las capas de la piel se raspan con tu ropa. Mira, tienes salpullido y eso da comezón.

Pedro: (Talking with his head down to his chest) ¿Enfermera Elenz, que causa esto?

Sonido: Breeze

Enfermera

Elena: Algunas veces tu piel se queda mojada cuando el sudor no se puede evaporar por el dobles de la piel y también por el tipo de ropa porque ay unos que no puede respirar, Por ejemplo los impermeables de plástico o los cinturones de piel. Esto tapa los conductos del sudor y se irritan, se hincha y se forma el salpullido.

Sonido: Drinking Water

Pedro: ¿Qué debo de hacer, Enfermera?

Enfermera

Elena: Para prevenir el Salpullido necesita manténgalo seco y limpio lo mas que pueda. Sin no es tratado, estos globitos rojos se pueden infectar y causar mas problemas. Cuando usted llega a su casa, límpielos con un poco de jabón y séquelo bien. También puede usar una loción que ayuda a secarlos, se llama loción calamine, usualmente se usa par la hierba venenosa.

Pedro: Gracias Enfermera Elena por toda la informacion, ahora si entiendo mas sobre el Salpullido y los Calambres de Calor.

Narrador: Gracias por escuchar nuestra radio novela sobre el Los Calambres de Calor y del Salpullido traído a usted por Pacific Northwest Agricultural Safety and Health Center.

