

Summer HEAT RASHES

Heat Rash Season Is Here!

When temperatures soar, your skin can start to fight back, especially in the form of **heat rashes**. Also known as prickly heat, this common summer skin issue happens when sweat becomes trapped under the skin, clogging pores and causing irritation.

It can happen to anyone, but it's especially common in hot, humid weather, after workouts, or during extended sun exposure.

Common Symptoms of Heat Rash:

- Small red bumps or blisters
- Itchy, irritated, or "prickly" skin
- Burning or stinging sensation
- Discomfort in areas covered by tight clothing or where skin rubs together (neck, chest, back, underarms, thighs)



WHAT YOU CAN DO

- Wear light, breathable fabrics
- Stay cool and dry by using fans and take breaks from heat
- Rinse off sweat promptly and change damp clothing
- Avoid heavy lotions that block pores
- Use cold compresses or calamine lotion to ease skin irritation

Seek Medical Attention:

If the rash worsens, becomes painful, or you notice signs of infection like swelling or pus, don't wait. Your skin may need medical attention.



HEART OF AG
HEALTH & WELLNESS CENTER

Heart of Ag Health & Wellness Center
1235 Rose Ave. Selma, CA 93662
559.819.8569
www.hoa.clinic

Verano SARPULLIDOS POR CALOR

¡La Temporada de Sarpullidos por Calor Ha Llegado!

Cuando las temperaturas se elevan, su piel puede reaccionar, especialmente en forma de **sarpullidos por calor**. También conocido como "sudamina" o "sarpullido por calor", este problema cutáneo común en verano ocurre cuando el sudor queda atrapado bajo la piel, obstruyendo los poros y causando irritación.

Le puede suceder a cualquiera, pero es especialmente común en climas cálidos y húmedos, después de hacer ejercicio o durante una exposición prolongada al sol.

Síntomas Comunes del Sarpullido por Calor:

- Pequeños bultos rojos o ampollas
- Piel con picazón, irritada o sensación de "hormiguelo"
- Sensación de ardor o escozor
- Molestia en zonas cubiertas por ropa ajustada o donde la piel se roza (cuello, pecho, espalda, axilas, muslos)



QUE PUEDE HACER

- Use telas ligeras y transpirables
- Manténgase fresco y seco utilizando ventiladores y tomando descansos del calor
- Enjuáguese el sudor de inmediato y cámbiese la ropa húmeda
- Evite lociones pesadas que obstruyan los poros
- Use compresas frías o loción de calamina para aliviar la irritación de la piel

Busque Atención Médica:

Si el sarpullido empeora, se vuelve doloroso o nota signos de infección como hinchazón o pus, no espere. Su piel podría necesitar atención médica.



HEART OF AG
HEALTH & WELLNESS CENTER

Heart of Ag Health & Wellness Center
1235 Rose Ave. Selma, CA 93662
559.819.8569
www.hoa.clinic

