



STATE OF NEW YORK | EXECUTIVE CHAMBER

ANDREW M. CUOMO | GOVERNOR

Para publicación inmediata: 18 de julio de 2013

EL GOBERNADOR CUOMO INSTA A LOS NEOYORQUINOS A AHORRAR EL CONSUMO DE ENERGÍA DURANTE LA OLA DE CALOR

Demanda casi récord de electricidad ya que gran parte del estado se sofoca por cuarto día consecutivo, con temperaturas de 90 grados y más.

El Gobernador Andrew M. Cuomo instó el día de hoy a los neoyorquinos a reducir su consumo de energía durante la ola de calor actual que afecta a la mayor parte del estado, para ayudar a evitar cortes de energía. La ola de calor, la peor y más larga del verano, ha dado como resultado una demanda casi récord de electricidad.

“Durante esta ola de calor, es comprensible que muchos neoyorquinos permanezcan en interiores frescos y suban el aire acondicionado”, dijo el Gobernador Cuomo. “Sin embargo, esto ha llevado a una demanda casi récord de electricidad, por lo que insto a los neoyorquinos a que ahorren electricidad en forma proactiva cuando sea posible, para aliviar la presión sobre la red de energía y evitar cortes. Mientras esperamos que las temperaturas bajen, los neoyorquinos deben tomar las medidas apropiadas para mantenerse frescos y saludables”.

La ocurrencia de calor en curso está teniendo un impacto directo e inmediato sobre el consumo de electricidad. Debido a las altas temperaturas sostenidas, los expertos predicen que la demanda de electricidad en el estado de Nueva York alcanzará niveles récord.

Para ayudar a reducir la demanda de electricidad, el Gobernador ha solicitado a los consumidores que ahorren. Es más probable que hayan cortes de energía durante climas calurosos, cuando el uso de los servicios públicos se encuentra en su pico. Para evitar poner presión sobre la red de energía, consérvela para ayudar a evitar interrupciones.

Para conservar el uso de energía:

Programa el termostato de su aire acondicionado para que no baje de 78 grados. Únicamente utilice el aire acondicionado cuando esté en casa.

Apague las luces y aparatos que no sean esenciales, utilice únicamente aparatos que requieran una carga eléctrica pesada temprano en la mañana o muy tarde en la noche.

Spanish

Se alienta a los neoyorquinos a seguir estos consejos para mantenerse saludables y se protejan a ellos mismos y a otros del calor:

Disminuya las actividades y el ejercicio extenuante, especialmente durante las horas pico de sol, de 11 a.m. a 4 p.m.

Haga ejercicio temprano en la mañana, entre las 4 y las 7 a.m.

Coma menos proteínas y más frutas y verduras, las proteínas producen y aumentan el calor metabólico, lo que ocasiona pérdida de agua. Consuma comidas pequeñas, pero más a menudo.

No consuma alimentos salados.

Tome por lo menos de 2 a 4 vasos de agua por hora durante el calor extremo, incluso si no tiene sed. Evite las bebidas alcohólicas o la cafeína.

Si es posible, permanezca fuera del sol y con aire acondicionado. El sol calienta la parte interna de su cuerpo, lo que puede dar como resultado la deshidratación. Si no tiene aire acondicionado disponible, permanezca en el piso más bajo, fuera de los rayos del sol o diríjase a un edificio público con aire acondicionado.

Si debe salir al aire libre, utilice bloqueador solar con factor de protección (SPF, por sus siglas en inglés) de por lo menos 15 y un sombrero para proteger su rostro y cabeza. Cuando se encuentre al aire libre, vista ropa suelta, ligera y de colores claros. Cubra tanta piel como sea posible para evitar las quemaduras y los efectos de los rayos del sol en su cuerpo.

No deje a los niños, mascotas o a aquellos que necesitan cuidados especiales en un automóvil o vehículo estacionado durante periodos de intenso calor de verano, las temperaturas dentro de un vehículo cerrado pueden llegar rápidamente a más de 40 grados Fahrenheit. La exposición a altas temperaturas puede matar en cuestión de minutos.

Haga un esfuerzo por verificar el estado de sus vecinos, especialmente si son ancianos, si tienen niños pequeños o necesidades especiales.

Asegúrese que haya suficiente agua y alimento para las mascotas y limite su ejercicio.

Personas que deben estar atentas:

Los ancianos y niños pequeños son los más afectados.

Las personas con problemas de peso o alcohol son muy susceptibles a las reacciones del calor.

Personas bajo ciertos medicamentos o drogas.

Peligros del calor para la salud:

Hipertermia: también conocida como insolación, la hipertermia puede ser un riesgo para la vida. La temperatura del cuerpo puede elevarse y ocasionar daño cerebral; puede resultar en la muerte si no se enfría a la persona rápidamente. Las señales incluyen piel caliente, roja y seca; cambios en el estado de conocimiento; pulso rápido y débil; y respiración poco profunda. Se puede aliviar bajando la temperatura del cuerpo con un baño frío en tina o con esponja.

Golpe de calor: menos peligroso que la hipertermia, el golpe de calor normalmente ocurre cuando las personas ejercitan mucho o trabajan en lugares calientes, húmedos donde se

pierden los fluidos corporales. Las señales incluyen piel fresca, húmeda, pálida o sonrojada; sudoración intensa; dolor de cabeza; náusea o vómitos; mareos y agotamiento. Si se presentan síntomas, lleve a la víctima fuera del sol y aplique paños húmedos y fríos.

Quemadura de sol: la quemadura de sol disminuye la capacidad de la piel de enfriarse. Las señales incluyen coloración y dolor; en casos graves, puede presentarse hinchazón de la piel, ampollas, fiebre y dolores de cabeza. Los bálsamos pueden aliviar el dolor en casos leves. Un médico debe ver los casos graves.

Calambres por calor: los dolores y espasmos musculares a menudo son ocasionados por el esfuerzo extremo. La pérdida de agua y sal por sudoración ocasiona calambres. Las señales son dolores abdominales y en los músculos de las piernas. Puede aliviarse presionando firmemente sobre los músculos acalambrados o haciendo suaves masajes para aliviar los calambres.

Para obtener más información visite los Consejos de Seguridad por Calor (Heat Safety Tips, por su nombre en inglés) de la oficina Office of Emergency Management (Oficina de Manejo de Emergencias - OEM, por sus siglas en inglés) en <http://www.dhSES.ny.gov/oem/safety-info/publicsafety/heataware.cfm>.

Para obtener información sobre la ciudad de Nueva York, incluyendo centros de enfriamiento en la ciudad, visite: <http://www.nyc.gov/html/oem/html/hazards/heat.shtml>.

Para recibir alertas climatológicas de último minuto en su área, inscríbese hoy en forma gratuita en www.nyalert.gov.

###

Noticias adicionales disponibles en www.governor.ny.gov

Estado de Nueva York | Executive Chamber | press.office@exec.ny.gov | 518.474.8418