



De publicación inmediata: 03/08/2022

GOBERNADORA KATHY HOCHUL

**LA GOBERNADORA HOCHUL INSTA A LOS NEOYORQUINOS EN TODO EL ESTADO A PREPARARSE PARA EL CALOR EXTREMO DEL JUEVES**

*Las alertas por altas temperaturas ya están vigentes hasta el viernes con un pronóstico de sensación térmica entre los 96 y los 104 grados para el jueves*

*La gobernadora Hochul recomienda a los neoyorquinos asistir a los [centros de enfriamiento](#) regionales, no salir y cuidar a los vecinos vulnerables*

La gobernadora Kathy Hochul instó hoy a los neoyorquinos a que se preparen para las condiciones peligrosas de altas temperaturas que afectarán a muchas regiones del estado durante el jueves. Las altas temperaturas y el nivel elevado de humedad provocarán que la sensación térmica alcance o supere los 100 grados en las regiones Capital, Mid-Hudson, la ciudad de Nueva York y Long Island, con índices por encima de los 96 en partes de Finger Lakes, Región Central de Nueva York, Mohawk Valley y Región Sur. El Servicio Meteorológico Nacional ha emitido alerta por altas temperaturas para muchas de estas regiones, las cuales actualmente están vigentes hasta el viernes.

"Se avecina un calor más peligroso para muchos neoyorquinos e insto a todos a que se preparen para la humedad y las temperaturas altas a finales de esta semana", **dijo la gobernadora Hochul**. "Mi administración está observando atentamente el pronóstico y brindará apoyo a cualquier comunidad que necesite asistencia esta semana, ya que la sensación térmica alcanzará y superará los 100 a partir del jueves".

**La comisionada de la División de Seguridad Nacional y Servicios de Emergencia del estado de Nueva York, Jackie Bray, expresó:** "Los neoyorquinos deben prepararse ahora para el calor extremo que se espera que afecte gran parte del estado a partir del jueves de esta semana. Estamos monitoreando las condiciones meteorológicas y trabajando con los gobiernos locales para garantizar que tengan lo que necesitan durante los días de calor de esta semana. A medida que nos enfrentamos una vez más a temperaturas peligrosas, los neoyorquinos deben planificar con anticipación para mantenerse frescos: minimicen las actividades extenuantes al aire libre, manténganse hidratados, no dejen mascotas o niños pequeños al aire libre durante períodos prolongados y sepan cómo detectar signos de enfermedades relacionadas con el calor".

Los neoyorquinos deben estar atentos a los pronósticos meteorológicos a fin de mantenerse actualizados. Para obtener una lista completa de los controles, las alertas y las advertencias del clima, así como de los pronósticos más recientes, visite el [sitio web](#) del Servicio Meteorológico Nacional.

El Departamento de Salud (DOH, por sus siglas en inglés) del estado de Nueva York también recuerda a los neoyorquinos que el calor es el principal asesino relacionado con el clima en Estados Unidos. Las muertes y enfermedades relacionadas con el calor se pueden prevenir, pero anualmente muchas personas sufren los efectos del calor extremo. Algunas personas corren un riesgo mayor que otras de padecer enfermedades relacionadas con el calor. Los neoyorquinos deben conocer los factores de riesgo y los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor para protegerse y proteger a los que aman.

Estos son los síntomas de un golpe de calor:

- Piel caliente, seca y roja
- Pulso acelerado
- Respiración acelerada y superficial
- Temperatura corporal superior a 105 grados
- Pérdida de la lucidez, confusión o pérdida de la conciencia

También se encuentra disponible más información sobre dónde puede encontrar un [centro de enfriamiento](#) cerca de usted y otros consejos útiles relativos al calor extremo en la [página web](#) de respuesta a emergencias climáticas del Departamento de Salud del estado de Nueva York.

El calor del verano puede provocar la formación de ozono al nivel del suelo, un componente principal de la contaminación fotoquímica. El Departamento de Conservación Ambiental (DEC, por sus siglas en inglés) y el Departamento de Salud emitirán alertas de calidad del aire cuando los meteorólogos del DEC pronostiquen que se espera que los niveles de contaminación, ya sea de ozono o de partículas finas, superen el valor de 100 del índice de calidad de aire. Puede obtener información sobre el pronóstico de la calidad del aire para el estado de Nueva York [aquí](#).

Sigue vigente una alerta de sequía para [21 condados de Nueva York](#). Los condados a los que se aplica la alerta de sequía son Allegany, Cattaraugus, Cayuga, Chautauqua, Chemung, Erie, Genessee, Livingston, Monroe, Nassau, Niagara, Onondaga, Ontario, Orleans, Schuyler, Seneca, Steuben, Suffolk, Tompkins, Wyoming y Yates. El estado de Nueva York alienta a los residentes de los condados afectados, en particular a quienes dependen de pozos de agua subterránea, a que conserven el agua en la medida de lo posible durante las próximas semanas. Para recibir consejos sobre el ahorro de agua, visite la página web del DEC en [dec.ny.gov/lands/5009.html](http://dec.ny.gov/lands/5009.html). Para obtener más información sobre la sequía en Nueva York, visite [dec.ny.gov/lands/5011.html](http://dec.ny.gov/lands/5011.html).

El DEC emitió las siguientes sugerencias para las actividades recreativas al aire libre en climas calurosos para evitar el agotamiento por calor o el golpe de calor, que podrían causar una temperatura corporal peligrosamente alta:

- Usar protector solar
- Disminuir el ritmo
- Beber agua y descansar con más frecuencia
- Buscar un lugar con sombra y evitar la exposición directa a la luz solar por largos períodos
- No caminar en un clima extremadamente caluroso

**La Dra. Mary T. Bassett, comisionada del Departamento de Salud del estado de Nueva York, manifestó:** "Durante las temperaturas extremas, las enfermedades relacionadas con el calor ocurren cuando el cuerpo humano ya no puede enfriarse. Las enfermedades más comunes causadas por el calor extremo son la insolación, el agotamiento y los calambres. Reconocer los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor es especialmente importante para los adultos mayores y los niños y, como recomienda la gobernadora Hochul, tomar las medidas preventivas básicas protegerá contra los problemas de salud causados por los niveles de temperatura peligrosos".

**El comisionado del Departamento de Conservación Ambiental del estado de Nueva York, Basil Seggos, señaló:** "Las temperaturas peligrosas volverán a afectar a las comunidades de todo el estado y es crucial que los neoyorquinos sigan las precauciones importantes para prevenir los problemas de salud o no exacerbarlos. La gobernadora y nuestro equipo de agencias están trabajando juntos para ayudar a los más afectados por el calor extremo al aumentar la conciencia pública sobre los pasos que los residentes pueden tomar y los recursos disponibles para mantener a las personas seguras".

**El director ejecutivo del Departamento de Servicios Públicos del estado de Nueva York, Rory M. Christian, mencionó:** "Es importante que la gente siga buscando formas de reducir el consumo de electricidad y mantenerse fresca e hidratada. Al tomar medidas ahora, podemos reducir el consumo de electricidad durante esta ola de calor mientras nos mantenemos saludables y seguros".

**La presidenta y directora ejecutiva de la Autoridad de Investigación y Desarrollo de Energía del estado de Nueva York (NYSERDA, por sus siglas en inglés), Doreen M. Harris, expresó:** "Los neoyorquinos de todo el estado, especialmente aquellos que viven en comunidades históricamente desatendidas, son cada vez más vulnerables a los problemas causados por las temperaturas excesivamente altas y más frecuentes durante los meses de verano. Con temperaturas cercanas a los 100 grados o más, la NYSERDA alienta a los neoyorquinos a que aprovechen los consejos para ahorrar energía, que los ayudarán a mejorar su comodidad, mantenerse frescos y administrar los costos de energía durante estas olas de calor extremo".

## **Preparativos de las agencias**

### **Oficina de Seguridad Nacional y Servicios de Emergencia (DHSES, por sus siglas en inglés)**

El Centro de Operaciones de Emergencia de la Oficina de Seguridad Nacional y Servicios de Emergencia del estado de Nueva York está monitoreando el pronóstico del tiempo con una estrecha vigilancia sobre la sensación térmica esta semana. La DHSES se está comunicando con los administradores de emergencias locales en todo el estado y coordinará cualquier posible respuesta de la agencia estatal para ayudar a los gobiernos locales. Las reservas del estado están equipadas para desplegar recursos, según sea necesario, en las partes afectadas del estado.

### **Departamento de Servicios Públicos (DPS, por sus siglas en inglés)**

El DPS está haciendo un seguimiento de las condiciones del sistema eléctrico y supervisando la respuesta de las empresas de servicios públicos a cualquier situación que pueda surgir como resultado del calor extremo de esta semana. Las empresas de servicios públicos de Nueva York tienen aproximadamente 5,500 trabajadores disponibles, en caso de necesitarlos, para participar en los esfuerzos de evaluación de daños, respuesta, reparación y restablecimiento del servicio en todo el estado de Nueva York ante cualquier incidente relacionado con el clima esta semana. El personal de la agencia vigilará el funcionamiento de los servicios públicos durante el evento y se asegurará de que las empresas de servicios públicos envíen el personal adecuado a las regiones que sufran el mayor impacto.

## **Consejos para el calor**

El calor excesivo es la principal causa de muertes evitables relacionadas con el clima cada año, especialmente entre personas de edad avanzada. De acuerdo con los Centros de Control y Prevención de Enfermedades, el calor ocasiona más de 600 muertes evitables en Estados Unidos cada año. Para ayudar a los neoyorquinos a mantenerse a salvo durante el calor excesivo, se ofrecen estos consejos:

### **Prepárese**

Es importante tomar precauciones para evitar el agotamiento por calor. Esto incluye ajustar su cronograma para evitar estar al aire libre durante las horas más calientes del día y modificar su alimentación y consumo de agua cuando sea posible.

- Es importante tomar precauciones para evitar el agotamiento por calor. Esto incluye ajustar su cronograma para evitar estar al aire libre durante las horas más calientes del día y modificar su alimentación y consumo de agua cuando sea posible.
- Reduzca las actividades y los ejercicios pesados, especialmente durante las horas de sol pico.
- Ejercítense temprano a la mañana, antes de las 7 a. m.

- Consuma menos proteínas y más frutas y verduras. Las proteínas producen calor metabólico y lo aumentan, lo que se traduce en pérdida de agua. Consuma comidas en porciones más pequeñas, pero con mayor frecuencia. No consuma alimentos salados.
- Beba al menos entre 2 y 4 vasos de agua por hora durante los momentos de calor extremo, aun si no tiene sed. Evite las bebidas que contengan alcohol y cafeína.
- De ser posible, evite la exposición directa al sol y permanezca en lugares con aire acondicionado. El sol calienta la parte interna del cuerpo, lo que puede provocar deshidratación. Si no tiene aire acondicionado, permanezca en el piso más cercano al suelo, fuera del sol directo, o vaya a un edificio público que tenga aire acondicionado.
- Si debe salir, utilice una loción con bloqueador solar con un factor de protección solar mínimo de 15, y un sombrero para proteger el rostro y la cabeza.
- Cuando esté al aire libre, vista ropa suelta, liviana y de colores claros. Cubra tanta piel como sea posible para evitar quemaduras y los efectos de sobrecalentamiento en el cuerpo.
- Nunca deje a niños, mascotas o personas que requieran cuidados especiales dentro de un vehículo estacionado, especialmente durante períodos de calor intenso en el verano. Las temperaturas dentro de un vehículo cerrado pueden llegar rápidamente a más de 140 grados Fahrenheit. La exposición a temperaturas tan elevadas puede ser fatal en cuestión de minutos.
- Intente asegurarse de que sus vecinos se encuentren bien si se produce una ola de calor, especialmente si son personas de edad avanzada o tienen niños pequeños o dificultades específicas. Asegúrese de que haya suficiente alimento y agua para sus mascotas.
- La exposición prolongada al calor puede ser dañina y potencialmente letal. Llame al 911 si usted o alguien que conoce presenta síntomas o señales de enfermedades debidas al calor, incluidos dolores de cabeza, mareos ligeros, calambres musculares, náuseas o vómitos.

## **Ahorre electricidad**

Tomar medidas inteligentes para reducir el consumo de energía, en especial durante los períodos de picos de demanda, no solo ayuda a reducir el pico de demanda del estado, sino que también ahorra dinero a los consumidores cuando la electricidad es más cara. Para reducir el uso de energía, especialmente durante los períodos de máxima demanda, se alienta a las personas a que apliquen algunas de las siguientes medidas de ahorro de energía, las cuales son de bajo costo o sin costo:

- Cierre las cortinas, ventanas y puertas en el lado de su casa que dé al sol para reducir la acumulación de calor solar.
- Apague los equipos de aire acondicionado, luces y otros aparatos cuando no esté en casa, y utilice un temporizador para encender los

equipos de aire acondicionado aproximadamente media hora antes de volver a casa. Utilizar zapatillas eléctricas avanzadas para apagar de una sola vez todos los electrodomésticos de su hogar y ahorrar energía.

- Los ventiladores pueden hacer que las habitaciones se sientan 10 grados más frescas y consumen 80% menos de energía que los equipos de aire acondicionado.
- Si va a comprar un equipo de aire acondicionado, asegúrese de que esté certificado con la norma ENERGY STAR, que utilizan hasta un 25% menos de energía que los modelos estándares.
- Fije la temperatura de su equipo de aire acondicionado en 78 °F o más para reducir sus costos de electricidad.
- Instale su equipo de aire acondicionado en una ventana central, no en una lateral, para permitir una mejor circulación del aire.
- Considere instalar la unidad hacia el norte, el este o en la zona de su hogar que reciba la mayor cantidad de sombra. Si el equipo de aire acondicionado está expuesto a la luz solar directa, deberá trabajar más y utilizará más energía.
- Selle los espacios alrededor del equipo de aire acondicionado con masilla para evitar que el aire frío se escape.
- Limpie los ventiladores de refrigeración y del condensador, junto con las serpentinas, para garantizar el funcionamiento correcto de su equipo de aire acondicionado, y revise el filtro todos los meses para reemplazarlo si se necesita.
- Utilice electrodomésticos tales como máquinas lavarropas, secarropas, lavavajillas y hornos temprano por la mañana o tarde en la noche. Esto también lo ayudará a reducir el índice de humedad y calor en su hogar.
- Utilice bombillas eléctricas eficientes y certificadas con la norma ENERGY STAR en lugar de bombillas incandescentes, con lo que ahorrará un 75% de energía.
- Cuando sea posible, utilice el horno de microondas para cocinar. Los hornos de microondas utilizan aproximadamente 50% menos de energía que los hornos convencionales.
- Cuelgue la ropa en un tendedero para secarla. Si va a utilizar un secarropas, recuerde limpiar el filtro para pelusa antes de cada carga.
- Intente llevar un control de las diferentes maneras en las que utiliza el agua en su hogar. En vez de utilizar de 30 a 40 galones de agua para bañarse, instale una ducha de flujo reducido, con la cual consumirá 3 galones menos de agua por minuto.
- Reduzca el ajuste de temperatura en su lavadora y enjuague con agua fría para reducir el consumo de energía.
- Puede encontrar más consejos sobre cómo preservar la energía en el sitio web de la NYSERDA [aquí](#).

### **Consejos de seguridad para TODOS los cuerpos de agua**

- **Supervisión de adultos.** Esta es la forma número uno de prevenir ahogamientos. Nunca deje a los niños desatendidos en el agua o cerca de ella, y designe siempre a un **Vigilante**. Esta persona no debe estar leyendo, enviando mensajes de texto, usando un teléfono inteligente, bebiendo bebidas alcohólicas ni distrayéndose de otra manera.
- **Elija colores brillantes.** Los estudios demuestran que el color del traje de baño puede marcar la diferencia en cuanto a la visibilidad. Considere el color del traje de baño de su hijo antes de ir a una piscina, playa o lago. Para piscinas de fondo claro, el rosa neón y el naranja neón tienden a ser los más visibles. Para lagos y piscinas de fondo oscuro, el naranja neón, el verde neón y el amarillo neón tienden a ser los más visibles.
- **Identifique a los bañistas que necesitan ayuda.** Si bien tendemos a pensar que los bañistas en problemas agitarán las manos y harán mucho ruido, es posible que no siempre sea así. Tenga cuidado con las personas cuya cabeza está baja en el agua (boca sumergida) o inclinada hacia atrás con la boca abierta, los ojos cerrados o imposibilitados para enfocarse, las piernas verticales en el agua, o que intentan nadar pero no avanzan.
- **Clases de natación.** Diversos estudios indican que las clases de natación previenen los ahogamientos. Aprenda a nadar y enséñale a su hijo a nadar.
- **Aprenda RCP.** Cada segundo cuenta y la RCP puede ayudar en una emergencia.

### **Consejos de seguridad en aguas abiertas**

- **Use chalecos salvavidas.** Ponga chalecos salvavidas a los niños cada vez que estén en una embarcación o participando en otras actividades recreativas en aguas abiertas. Los niños que no saben nadar siempre deben usar dispositivos de flotación personal. La ley del estado de Nueva York exige que los niños menores de 12 años usen un chaleco salvavidas aprobado por la Guardia Costera en un bote o embarcación. Para obtener más información sobre los chalecos salvavidas adecuados, visite el [sitio de la Guardia Costera de los Estados Unidos](#).
- **Elija un lugar en la playa cerca de un salvavidas** y nade solo cuando haya un salvavidas en servicio.
- **Esté atento a las banderas de advertencia** y conozca lo que significan. Las banderas verdes generalmente marcan las áreas designadas para nadar; asegúrese de nadar entre las banderas verdes. Las banderas amarillas pueden indicar una playa con oleaje fuerte o una alerta. Las banderas rojas indican peligro, y nadie debe nadar cuando con esta bandera. Las designaciones de las banderas pueden variar, así que asegúrese de comprender el código de colores antes de ir a nadar.
- **Tenga cuidado con las corrientes de resaca.** Las corrientes de resaca son poderosas corrientes que retroceden desde la costa. Tienden a

formarse cerca de un punto poco profundo en el agua, como un banco de arena, o cerca de embarcaderos y muelles, y pueden ocurrir en cualquier playa con olas rompientes, ¡incluidos los Grandes Lagos. Son el peligro número uno para los bañistas y pueden arrastrar al mar incluso a los nadadores más fuertes. Si está atrapado en una corriente de resaca, trate de mantener la calma y no luche contra ella. Nade paralelo a la orilla hasta que esté fuera de la corriente y flote o camine en el agua si comienza a cansarse. Encontrará más información en la página del Servicio Meteorológico Nacional [Break the Grip of the Rip!](#)

- **Tenga cuidado con las olas grandes y el oleaje fuerte.** Nadar en el océano es diferente a nadar en una piscina o lago tranquilo. Las olas grandes pueden derribar fácilmente a un adulto. Esté preparado para olas fuertes y desniveles repentinos cerca de la orilla.

### **Consejos de seguridad en la piscina**

- **Instale cercos.** Instale cercos de seguridad apropiados alrededor de piscinas y jacuzzis en el hogar. Esto incluye cercas, portones, alarmas de puertas y cubiertas.
- **Alarmas para piscina.** Instale una alarma para piscina para detectar y notificar si alguien accede al área de la piscina cuando esta no está siendo vigilada.
- **Piscinas pequeñas.** Vacíe y guarde las piscinas portátiles más pequeñas cuando no estén en uso.
- **Cubra los desagües.** Mantenga a los niños alejados de los desagües, tuberías y otras aberturas de la piscina para evitar que se atasquen. El cabello, las extremidades, las alhajas o los trajes de baño de los niños pueden atascarse en una abertura de drenaje o succión. Además, asegúrese de que cualquier piscina y jacuzzi que use tenga tapas de desagüe que cumplan con las normas federales de seguridad, que incluyen la forma del desagüe, el tamaño de la tapa del desagüe y la velocidad del flujo de agua. Obtenga más información [aquí](#).

### **Consejos de seguridad para fogatas**

Debido a las condiciones de clima seco, se debe tener precaución adicional al disfrutar de una fogata o utilizar parrillas. Al acampar, las fogatas de cualquier tipo deben estar contenidas dentro de las áreas designadas y siempre supervisadas por un adulto. Nunca deje una fogata desatendida. Incluso una pequeña brisa podría hacer que una llama o brasa alcance la hierba seca o la maleza y se propague rápidamente. Cuando no pueda supervisar adecuadamente una fogata o una parrilla, asegúrese de que el fuego esté completamente extinguido.

El mes pasado, [la gobernadora Hochul anunció](#) las medidas que las agencias y las autoridades estatales aplicarán para ayudar a hacer frente al impacto del calor extremo en las comunidades desfavorecidas y otros neoyorquinos vulnerables a los



efectos de las temperaturas altas en aumento por causa del cambio climático. Las recomendaciones provisionales representaron la primera fase de un plan de acción contra el calor extremo más integral que identificará las medidas lideradas por el estado para abordar las causas estructurales del calor extremo y su impacto desproporcionado en las comunidades más vulnerables de Nueva York. Para más información sobre los efectos del calor extremo, visite [dec.ny.gov/energy/125801.html](https://dec.ny.gov/energy/125801.html).

###

Más noticias disponibles en [www.governor.ny.gov](http://www.governor.ny.gov)  
Estado de Nueva York | Cámara Ejecutiva | [press.office@exec.ny.gov](mailto:press.office@exec.ny.gov) | 518.474.8418