



STATE OF NEW YORK | EXECUTIVE CHAMBER

ANDREW M. CUOMO | GOVERNOR

**Para publicación inmediata:** 25 de junio de 2013

## **EL GOBERNADOR CUOMO LES RECOMIENDA A LOS NEOYORQUINOS PROTEGERSE CONTRA EL CALOR EXCESIVO**

*El calor excesivo continúa en gran parte del estado de Nueva York.*

El Gobernador Andrew M. Cuomo instó a los neoyorquinos a tomar precauciones ya que se pronostica calor excesivo y altas temperaturas en todo el estado de Nueva York.

“A medida que las temperaturas se elevan, insto a los neoyorquinos a tomar las precauciones adecuadas para mantenerse seguros mientras disfrutan el verano”, dijo el Gobernador Cuomo. “El pronóstico del clima para los próximos días predice que las temperaturas alcanzarán los 90 grados y los neoyorquinos deben ser conscientes de los peligros potenciales, que ponen en riesgo la vida, del calor excesivo y tomen las medidas para protegerse y proteger a sus seres queridos”.

Con temperaturas pronosticadas a subir hasta los 90 grados en los próximos días, el Departamento de Salud del Estado de Nueva York (DOH, por sus siglas en inglés) y la División de Seguridad Nacional y Servicios de Emergencia del Estado de Nueva York (DHSES, por sus siglas en inglés) les ofrece a los neoyorquinos consejos para mantenerse a salvo.

El calor excesivo es la principal causa de muertes evitables relacionadas con el clima cada año, especialmente entre personas de la tercera edad. De acuerdo con el Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), el calor ocasiona más de 650 muertes evitables en los Estados Unidos cada año, con 7.233 muertes relacionadas con el calor reportadas entre 1999 y el 2009. En la mayoría de años, el calor excesivo ocasiona más muertes que las inundaciones, los rayos, tornados y huracanes en conjunto. De acuerdo con estadísticas de la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica y del Servicio Nacional del Clima, en los últimos tres años en el estado de Nueva York, ha habido un total de 31 muertes directamente atribuibles al calor.

“La combinación de calor y humedad excesiva podría dar como resultado peligrosas condiciones para la salud en todo Nueva York y crear situaciones que ponen en riesgo la vida, especialmente para personas de la tercera edad, bebés y niños pequeños, así como para las personas que participan en actividades al aire libre”, dijo el Comisionado de Salud del estado Nirav R. Shah, MD, MPH. “Es importante que todos los neoyorquinos estén al tanto de las señales y de los síntomas de enfermedades relacionadas al calor, tomen las precauciones adecuadas y sepan qué hacer si ellos o alguien con quien se encuentren está experimentando problemas de salud debido al calor extremo”.

Spanish

“Hay precauciones simples que pueden tomarse para mantenerse frescos durante las olas de calor, como tomar abundantes fluidos, vestir ropa de colores claros y permanecer en ambientes con aire acondicionado” dijo el Comisionado del DHSES Jerome M. Hauer. “También es importante estar pendientes de sus seres queridos y vecinos, especialmente de aquellos que pueden estar en riesgo”.

Para ayudar a los neoyorquinos a mantenerse a salvo durante el calor excesivo, el DOH y el DHSES ofrecen estos consejos:

- Minimice, si es posible, las actividades extenuantes y el ejercicio, especialmente durante las horas pico del sol, de 11 a.m. a 4 p.m.
- Ejercítense temprano en la mañana o en la noche, cuando las temperaturas tienden a bajar.
- Tome por lo menos de 2 a 4 vasos de agua por hora durante el calor extremo, incluso si no tienen sed. Evite las bebidas alcohólicas o la cafeína.
- Si es posible, permanezca fuera del sol y busque ambientes 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 solares o vaya a un edificio con aire acondicionado (como bibliotecas, centros comerciales, supermercados o casas de amigos).
- 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.
- Nunca deje a niños, mascotas o a aquellos que requieran cuidados especiales en un automóvil estacionado o en otros vehículos durante periodos de intenso calor de verano. Las temperaturas dentro de un vehículo cerrado pueden llegar a más de 140 grados Fahrenheit rápidamente. La exposición a temperaturas tan altas pueden matar en cuestión de minutos.
- Haga un esfuerzo para estar pendiente de sus vecinos durante una ola de calor, especialmente con personas de la tercera edad, bebés y niños pequeños, u otras personas con necesidades especiales.
- Asegúrese que haya suficiente agua y alimento para sus mascotas y limite su ejercicio durante periodos de temperaturas extremas.

#### **PERSONAS QUE SE ENCUENTRAN EN MAYOR RIESGO**

- Personas de la tercera edad, bebés y niños pequeños. Personas con problemas de peso o alcohol. 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 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. Un baño frío en tina o con esponja puede ofrecer alivio y bajar la temperatura del cuerpo.

Golpe de calor: si bien no es tan peligroso como la hipertermia, el golpe de calor plantea inquietudes de salud y a menudo ocurre cuando las personas ejercitan demasiado o trabajan en lugares calientes y húmedos, donde pierden fluidos. Las señales incluyen piel fresca, húmeda, pálida o sonrojada; sudoración intensa; dolor de cabeza; náusea o vómitos; mareos y agotamiento. Si se presentan síntomas, mueva 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. Para protegerse, utilice protector solar con un factor de protección (SPF, por sus siglas en inglés) alto, de por lo menos 15. Siempre vuelva a aplicar bloqueador solar después de periodos de intensa sudoración o después de nadar.

Calambres por calor: los dolores y espasmos musculares a menudo son ocasionados por el extremo esfuerzo. 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. Recuerde hidratarse a menudo mientras se ejercita o mientras trabaja al aire libre.

Miliaria: irritación de la piel que parece un grupo de granitos o pequeñas ampollas enrojecidas. Intente mover a la persona a un lugar fresco, mantenga seca el área afectada y haga que la persona use talco para aumentar el alivio.

#### **UTILICE LA ENERGÍA EN FORMA INTELIGENTE**

- 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.
- Programe el termostato de su aire acondicionado para que no baje de 78 grados.
- Únicamente utilice el aire acondicionado cuando esté en casa.
- Apague los aparatos que no sean esenciales. Únicamente utilice los aparatos de carga eléctrica muy pesada temprano en la mañana o tarde en la noche.

Para obtener más información, visite:

<http://www.health.ny.gov/environmental/emergency/weather/hot> o  
<http://www.dhss.ny.gov/oem/safety-info/publicsafety/heataware.cfm>

###

Noticias adicionales disponibles en [www.governor.ny.gov](http://www.governor.ny.gov)  
Estado de Nueva York | Executive Chamber | [press.office@exec.ny.gov](mailto:press.office@exec.ny.gov) | 518.474.8418