



STATE OF NEW YORK | EXECUTIVE CHAMBER

ANDREW M. CUOMO | GOVERNOR

Para publicación inmediata: 15 de julio de 2013

EL GOBERNADOR CUOMO EMITE ADVERTENCIA DE CALOR YA QUE SE ESPERAN ALTAS TEMPERATURAS Y HUMEDAD EN TODO EL ESTADO ESTA SEMANA

Se esperan altas temperaturas y humedad en todo el estado esta semana.

Ya que se pronostica que las temperaturas alcancen los 90 grados durante la próxima semana, el Gobernador Andrew M. Cuomo ofreció el día de hoy a los neoyorquinos las siguientes recomendaciones para luchar en forma segura contra el calor excesivo.

“Altas temperaturas y humedad pueden tener peligrosas consecuencias, incluyendo enfermedades y muertes relacionadas al calor”, dijo el Gobernador Cuomo. “Es importante prestar mucha atención a las advertencias y avisos climatológicos, así como tomar medidas ahora para protegerse a usted y a sus seres queridos de esta prolongada y excesiva ola de calor. Insto a todos los neoyorquinos a controlar a sus vecinos, permanecer en interiores cuando sea posible y aprovechar las estaciones de enfriamiento de ser necesario”.

“Los pobladores deben tomar precauciones ahora para disminuir las probabilidades de sufrir problemas relacionados con el calor”, dijo el Comisionado de la División de Seguridad Nacional y Servicios de Emergencia del Estado de Nueva York Jerome M. Hauer. “Tome muchos líquidos y permanezca fuera del sol. Si es posible, permanezca en salas con aire acondicionado, como un edificio público o centro comercial. Asegúrese de verificar el estado de sus vecinos, especialmente de los ancianos y aquellos con problemas de salud preexistentes”.

Para contrarrestar la dureza del calor y la humedad, el Gobernador Cuomo ofreció los siguientes consejos de seguridad:

- 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.

Spanish

- 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 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 140 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 ATENTOS

- 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.

CONSERVACIÓN DE ENERGÍA

- 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, utilice únicamente aparatos que requieran una pesada carga eléctrica temprano en la mañana o muy tarde en la noche.

Para obtener más información sobre los consejos de seguridad por calor de la 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