



Para su publicación inmediata: 27/06/2018 GOBERNADOR ANDREW M. CUOMO

**EL GOBERNADOR CUOMO PIDE A LOS NEOYORQUINOS QUE SE PREPAREN  
PARA CALORES PELIGROSOS A PARTIR DE ESTE FIN DE SEMANA  
HASTA EL LUNES**

***Las altas temperaturas junto al aumento de la humedad pueden ser peligrosas  
para las poblaciones en riesgo, como las personas de edad avanzada  
o los niños pequeños***

***El umbral de alerta por calor se redujo a 95 grados Fahrenheit para ayudar a  
prevenir enfermedades relacionadas con las altas temperaturas***

El gobernador Andrew M. Cuomo alertó hoy a todos los neoyorquinos para que se preparen para un periodo extenso de peligroso calor y humedad, que tendrá lugar desde este fin de semana hasta el lunes 2 de julio. Para evitar enfermedades relacionadas con el calor, el Gobernador ha alentado a los ciudadanos a que limiten su actividad física exigente al aire libre durante este periodo de tiempo, especialmente aquellos que son más susceptibles, como los niños, las personas de edad avanzada, los que siguen rutinas de ejercicios en el exterior, aquellos que tienen trabajos exigentes al aire libre, y quienes padecen enfermedades respiratorias, como asma. Las poblaciones en riesgo deben permanecer en ambientes frescos cuando aumente la temperatura.

“Con el calor y la humedad que están por llegar, les pido a los residentes y turistas que tomen todas las medidas preventivas necesarias para cuidarse ellos y a sus familias”, **comentó el gobernador Cuomo.** “Aliento a los neoyorquinos a que aprovechen las estaciones de refrigeración, las piletas y las masas de agua de todo el Estado Imperio y les pido que tengan en cuenta la calidad del aire y otros factores de riesgo para la salud para asegurarse un fin de semana seguro y de disfrute”.

**Temperaturas altas**

El Servicio Meteorológico Nacional pronostica una ola de mucho calor que comenzará el viernes 29 de junio y se extenderá hasta el 2 de julio, con un posible deterioro de la calidad del aire. La combinación de altas temperaturas y humedad resultará en índices de calor que empiezan en 95 grados y alcanzan los 104 grados, especialmente lejos de la línea costera, en zonas urbanas, y en valles o áreas de menor altura. Además, las lloviznas y posibles tormentas que pueden darse desde hoy a la noche hasta el jueves

podrán causar fuertes precipitaciones, lo que provocará inundaciones aisladas en áreas urbanas y con malos drenajes y pequeños flujos de corriente.

Recientemente, por orden del Gobernador, el Departamento de Salud (DOH, por sus siglas en inglés), en colaboración con el Servicio Meteorológico Nacional, ha disminuido la temperatura en que se debe alertar a la población sobre el riesgo de las enfermedades relacionadas con las temperaturas excesivas durante los días calurosos y olas de calor de 100 grados a 95 grados. Una investigación del DOH, financiada por la NASA, demostró que las visitas al departamento de emergencias y los ingresos en hospitales aumentan notablemente los días en los que el índice de calor alcanza o supera los 95 grados. Los riesgos de estrés causado por el calor, deshidratación, enfermedades renales o cardiovasculares y muerte aumentan por hasta cuatro días una vez que pasa la ola de calor.

### **Centros de refrigeración y piletas**

Además, el Departamento de Salud del Estado de Nueva York ha preparado una lista en Internet de centros de refrigeración, donde las personas pueden ir a refrescarse en días de altas temperaturas. Haga clic [aquí](#) para acceder a una lista de las direcciones y números de teléfono de los centros de refrigeración ofrecidos por los departamentos locales de salud y las oficinas de manejo de emergencias de cada región. Todas las piletas y playas del sistema de Parques Estatales de Nueva York estarán también abiertas para que los ciudadanos puedan refrescarse durante los días de calor que se aproximan.

Algunos de los puntos más populares son Jones Beach, Robert Moses y Sunken Meadow en Long Island; Denny Farrell Riverbank, Roberto Clemente Pools y Gantry Plaza Spray Pad en la ciudad de Nueva York; Bear Mountain, Rockland Lake, Minnewaska, Lake Taghkanic y Taconic (Copake y Rudd Pond) en Hudson Valley; Grafton Lakes, Saratoga Spa (piscinas Victoria y Peerless) y Moreau Lake en la Región Capital; Delta Lake en Mohawk Valley; Green Lakes y Verona Beach en la Región Central de Nueva York; Taughannock Falls y Watkins Glen en la Región Sur; Fair Haven y Hamlin Beach en Finger Lakes; y Fort Niagara, Evangola y Allegany (Quaker Area) en la Región Oeste de Nueva York.

La lista completa de todas las piscinas abiertas y sitios para refrescarse se encuentra disponible [aquí](#). Otras opciones para ir a nadar se encuentran disponibles en los campamentos operados por el Departamento de Conservación Ambiental (DEC, por sus siglas en inglés) en los parques Adirondack y Catskill. La lista completa de opciones para ir a nadar en los campamentos del DEC puede hallarse [aquí](#).

### **Precauciones respecto a la calidad del aire**

El Departamento de Conservación Ambiental y el Departamento de Salud están monitoreando los pronósticos y están preparados para emitir Alertas de calidad del aire para las regiones del Estado que correspondan durante este fin de semana y principios de la semana entrante. El calor del verano puede provocar la formación de ozono al nivel del suelo, un componente principal de la contaminación fotoquímica. Los escapes de los automóviles y las fuentes de emisión fuera del Estado son las fuentes principales del ozono a nivel del suelo y son los causantes de los problemas más serios relativos a la contaminación del aire en el noreste. Este contaminante a nivel de la superficie no

debe ser confundido con la capa de ozono protectora en la atmósfera superior. En los sitios del [Departamento de Conservación Ambiental](#) y del [Departamento de Salud](#) se puede hallar información actualizada sobre la calidad del aire, incluso sobre los niveles de ozono y material particulado 2.5. Además, el DEC ha establecido una línea gratuita disponible las 24 horas cuyo número es 1-800-535-1345 para ayudar a informar a la gente sobre las alertas de calidad de aire. Visite la [página](#) del DEC con pronósticos del Índice de calidad de aire para obtener información actualizada.

También se insta a todos los neoyorquinos, pero especialmente a niños pequeños, quienes hacen ejercicio o realicen trabajos intensos al aire libre, y aquellos que sufren de enfermedades respiratorias, como el asma, a que limiten su actividad al aire libre cuando los niveles de ozono son mayores (generalmente en la tarde o tarde-noche). Cuando los niveles de ozono en el exterior son elevados, ingresar a espacios cerrados usualmente reduce la exposición. Las personas con síntomas como dificultad para respirar, dolor en el pecho o tos deben considerar consultar a su médico. Normalmente, los niveles de ozono descienden a la noche y pueden ser minimizados durante las horas diurnas con la suspensión del uso de autos y transporte público cuando sea posible.

### **Seguridad en el agua**

Los nadadores deben recordar que nadar en lagos, ríos y corrientes de agua con temperaturas inferiores a los 77 grados puede ser peligroso y puede provocar hipotermia. Actualmente, en el Lago Ontario se han informado temperaturas de casi 54 grados, en el Lago Erie de entre 65 y 70 grados y en el Lago Champlain, temperaturas de 62 grados.

Los navegantes deben asegurarse de tomar las medidas de seguridad necesarias. El Departamento de Servicios Marinos de Parques Estatales de Nueva York ofrece los siguientes consejos de seguridad.

Se recuerda a los navegantes que practiquen la navegación segura y responsable, que incluye:

- usar un dispositivo de flotación personal cuando están en el agua. La ley estatal requiere que los niños menores de 12 años usen un dispositivo de flotación personal, cuando están en una moto acuática;
- completar un curso de navegación segura;
- equipar e inspeccionar correctamente su embarcación;
- mantener una velocidad prudente;
- abstenerse de consumir alcohol durante la navegación; y
- verificar el pronóstico del tiempo antes de ingresar al agua para saber sobre posibles tormentas y buscar refugio inmediato en la orilla si se escucha un trueno.

Las personas que reman en canoas, kayaks y tablas para remar de pie deben conocer sus habilidades y tomar precauciones cuando hay vientos fuertes o constantes que crean grandes olas, o cuando están en corrientes fuertes. Los remeros en aguas donde hay botes de motor deben mantenerse cerca de las orillas y fuera de los canales principales.

Para obtener más información sobre la seguridad en la navegación, incluidas listas de cursos de navegación segura, y recreación marina en el estado de Nueva York, haga clic [aquí](#).

### **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 los Estados Unidos cada año. Para ayudar a los residentes de Nueva York a no correr riesgos durante las olas de calor excesivo, el Gobernador ofreció las siguientes recomendaciones:

#### **Personas que deben estar atentas:**

- Las personas de edad avanzada y los niños pequeños son los más afectados.
- Las personas con problemas de peso o alcohol son muy susceptibles a sufrir reacciones ocasionadas por el calor.
- Personas que tomen ciertos medicamentos o drogas.

#### **Esté preparado:**

- Disminuya las actividades y el ejercicio extenuantes, especialmente durante las horas pico de sol, de 11 a. m. a 4 p. m.
- Si va a hacer ejercicio, hágalo temprano en la mañana, entre las 4 a. m. y 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, permanezca fuera del sol y 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 automóvil estacionado u otros vehículos durante períodos de calor intenso. 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.

- Haga un esfuerzo por asegurarse de que sus vecinos se encuentren bien si ocurre una ola de calor, especialmente si son personas de edad avanzada o tienen niños pequeños o necesidades especiales.
- Asegúrese de que haya suficiente alimento y agua para sus mascotas.

**Conozca las señales de los efectos relacionados con el calor en la salud:**

La exposición prolongada al calor puede ser dañina y potencialmente letal. Llame al 911 si usted o alguien que conoce tiene síntomas de una enfermedad relacionada con el calor, como pueden ser:

- dolor de cabeza
- mareos ligeros
- calambres musculares
- náuseas
- vómitos

Para obtener más información sobre cómo cuidarse durante los periodos de calor extremo, haga clic [aquí](#).

Además, el gobernador Cuomo [anunció](#) recientemente que se otorgarán \$3 millones en fondos federales para los neoyorquinos con problemas de salud graves a través del Programa de Asistencia para la Calefacción de Hogares (HEAP, por sus siglas en inglés) para recibir ayuda para comprar aires acondicionados. El subsidio se suministrará según el orden de llegada de las solicitudes. Los [departamentos locales de servicios sociales](#) aceptarán solicitudes hasta el 31 de agosto, o hasta que se agoten los fondos.

###

Noticias adicionales 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

[CANCELAR SUSCRIPCIÓN](#)