



De publicación inmediata: 18/07/2019

GOBERNADOR ANDREW M. CUOMO

**EL GOBERNADOR CUOMO INSTA A LOS NEOYORQUINOS A PREPARARSE
PARA EL CALOR EXTREMO DE ESTA SEMANA**

Las altas temperaturas y el aumento de la humedad pueden ser peligrosos para las poblaciones en riesgo, como las personas de edad avanzada o los niños pequeños

Los parques estatales y las instalaciones de natación ofrecen horarios extendidos hasta el fin de semana

Javits Center abrirá instalaciones para los residentes de la ciudad de Nueva York que necesiten una estación de refrigeración

El Departamento de Servicios Públicos activa el programa de reducción de picos de demanda

El gobernador Andrew M. Cuomo instó hoy a los neoyorquinos de todo el estado a tomar precauciones ante las condiciones de calor potencialmente peligrosas que se espera que comiencen el viernes 19 de julio y que se prolonguen hasta el lunes 22 de julio. Es posible tener valores del índice de calor entre los 90 y los 100 grados a lo largo de todo el período de tiempo. El Servicio Meteorológico Nacional ya ha emitido alertas por calor para la mayoría de los condados fuera de la Región Norte y se puede esperar más a medida que avanza la semana. Los neoyorquinos pueden aprovechar las instalaciones de natación en parques estatales con horarios extendidos y estaciones de refrigeración en todo el Estado este fin de semana. Para los residentes de la ciudad de Nueva York que necesiten una estación de refrigeración, Javits Center abre sus instalaciones de 11 a. m. a 8 p. m. viernes, sábado y domingo.

"Insto a los neoyorquinos a tomar todas las precauciones necesarias este fin de semana contra el calor extremo", **comentó el gobernador Cuomo.** "Los parques estatales con instalaciones de natación estarán abiertos hasta más tarde, y si alguien no tiene aire acondicionado disponible, hay estaciones de refrigeración públicas en todo el estado. Asegúrense de cuidar a los vecinos y de limitar las actividades al aire libre, para garantizar que ustedes y sus seres queridos permanezcan seguros y saludables durante las temperaturas extremas".

Este período de clima caluroso resultará en un mayor riesgo de estrés por calor y enfermedades relacionadas con el calor. Las personas que son susceptibles a contraer enfermedades relacionadas con el calor entre las que se encuentran los niños, las personas de edad avanzada, aquellos que hacen ejercicio al aire libre, aquellos que deben trabajar en el exterior o aquellos que poseen enfermedades

respiratorias, como el asma, deben tomar las medidas necesarias para permanecer en ambientes frescos cuando aumente la temperatura.

Los neoyorquinos deben estar atentos a los pronósticos meteorológicos a fin de mantenerse actualizados. Para obtener una lista completa de los informes de seguimiento, 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 Servicios Públicos del estado de Nueva York activó el Programa de Reducción de Picos de Demanda para todas las agencias del estado de Nueva York hoy y mañana entre la 1:00 p. m. y las 6:00 p. m. Además, New York Independent System Operator (NYISO) suspendió todos los trabajos en las líneas de transmisión de 115 kV y superiores para mañana, el sábado y el domingo. Del mismo modo, los servicios públicos del Estado están regresando sus sistemas a la normalidad y suspendiendo cualquier corte de energía planificado para garantizar la disponibilidad de suficiente capacidad eléctrica para satisfacer las necesidades de los clientes. La conservación de los clientes y las comunicaciones de reducción voluntaria también serán un foco de atención. Por último, el Departamento monitoreará las condiciones del sistema eléctrico y supervisará la respuesta de los servicios públicos a cualquier condición.

Instalaciones de natación y centros de refrigeración del estado de Nueva York

El gobernador Cuomo hoy ha instruido a la Oficina de Parques, Recreación y Preservación Histórica del estado a que ofrezca horarios extendidos en las instalaciones de natación del estado durante la ola de calor para ayudar a los neoyorquinos a combatir el calor. Los horarios extendidos comenzarán el viernes y continuarán hasta el domingo en los siguientes parques estatales.

Long Island

Jones Beach
Sunken Meadow
Robert Moses
Orient Beach
Hecksher
Wildwood
Hither Hills
Montauk Downs

Ciudad de Nueva York

Gantry Plaza: más juegos de agua

Región Capital

Saratoga Spa: Piscinas Victoria y Peerless
Moreau Lake

Mohawk Valley

Delta Lake
Piscina Mine Kill

Hudson Valley

Piscina Franklin D. Roosevelt
Piscina Rockland Lake
Piscina Bear Mountain
Piscina High Tor
Lake Welch
Lake Tiorati
Lake Taghkanic
Minnewaska

Región Central

Parque Estatal Green Lakes

Región Norte

Piscina Keewaydin

Finger Lakes

Piscina Letchworth
Sampson
Darien Lakes
Hamlin

Región Sur

Robert Treman
Taughannock Falls

Región Oeste de Nueva York

Piscina Fort Niagara
Beaver Island
Allegheny: Playas Quaker y Red House
Long Point

Para obtener más detalles y una lista completa de todos los espacios con piscinas y sitios para refrescarse visite www.parks.ny.gov y seleccione un Parque Estatal cerca suyo. Los neoyorquinos también deben contactarse con anticipación, ya que las condiciones climáticas adversas pueden afectar el horario de las piscinas y playas.

El Departamento de Salud del estado de Nueva York también preparó una lista en Internet de centros de refrigeración, donde las personas pueden ir a refrescarse en días de temperaturas extremas. 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.

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.
- Personas con problemas de peso o alcohol.
- 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](#).

Se insta a los neoyorquinos a que disminuyan su uso de energía eléctrica

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 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 fomenta a que las personas apliquen algunas de las siguientes medidas de ahorro de energía, las cuales son de bajo costo o sin costo:

- Cerrar persianas, ventanas y puertas en el lado de su casa que dé al sol para reducir la acumulación de calor solar.
- Apagar equipos de aire acondicionado, luces y otros aparatos cuando no esté en casa, y utilizar 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.
- Si va a comprar un equipo de aire acondicionado, asegúrese de que esté certificado con la norma ENERGY STAR. Los equipos de aire acondicionado certificados con la norma ENERGY STAR utilizan hasta un 25 % menos energía que los modelos estándar.
- Los ventiladores pueden hacer que las habitaciones se sientan hasta 10 grados más frescas, y utilizan 80 % menos de energía que los equipos de aire acondicionado.
- Fije la temperatura de su equipo de aire acondicionado en 78 grados 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 al aire libre 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 Autoridad de Investigación y Desarrollo de Energía del Estado de Nueva York (NYSERDA, por sus siglas en inglés) [aquí](#).

Seguridad en el agua

Los navegantes deben asegurarse de tomar las precauciones de seguridad correspondientes mientras disfrutan de las diferentes oportunidades de navegación que el estado de Nueva York tiene para ofrecer. El Departamento de Servicios Marinos de Parques Estatales 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](#).

###

Más noticias disponibles en www.governor.ny.gov
Estado de Nueva York | Cámara Ejecutiva | press.office@exec.ny.gov | 518.474.8418

[CANCELAR SUSCRIPCIÓN](#)