Para publicación inmediata: 28/07/2015 **GOBERNADOR ANDREW M. CUOMO**

RECOMIENDA EL GOBERNADOR CUOMO A NEOYORQUINOS MANTENERSE SEGUROS EN EL CALOR VERANIEGO

El Gobernador Andrew M. Cuomo recomendó hoy a los neoyorquinos tomar precauciones, ya que se pronostican altas temperaturas y humedad esta semana en todo el Estado de New York. Se espera que las temperaturas superen los 90 grados Fahrenheit en los próximos días en comunidades de todo el estado.

“Se espera que las temperaturas aumenten significativamente en todo el estado esta semana, y es importante que los neoyorquinos tomen las precauciones apropiadas”, dijo el Gobernador Cuomo. “Pido a todos que permanezcan en interiores cuando sea posible, que se mantengan hidratados y que estén al pendiente de sus vecinos que puedan necesitar ayuda. Juntos podemos asegurarnos de que todos permanezcamos seguros durante el período de calor extremo”.

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 (por sus siglas en inglés, “CDC”), el calor ocasiona más de 650 muertes evitables en los Estados Unidos cada año. En la mayoría de años, el calor excesivo ocasiona más muertes que las inundaciones, los rayos, los tornados y los huracanes en conjunto. De acuerdo con estadísticas de la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica y del Servicio Meteorológico Nacional, ha habido más de 80 muertes directamente atribuibles al calor en el Estado de New York desde 2006.

Debido a las altas temperaturas esperadas, el Departamento de Salud del Estado de Nueva York (por sus siglas en inglés, “DOH”) y la División de Seguridad Interna y Servicios de Emergencia del Estado de New York (por sus siglas en inglés, “DHSES”) han ofrecido a los neoyorquinos consejos para mantenerse a salvo.

“Aunque el calor y la humedad excesivas pueden parecer una parte normal del verano, deben tomarse muy en serio, sobre todo en el caso de adultos mayores, bebés y niños pequeños, y de quienes participen en actividades al aire libre”, dijo el comisionado del DOH, Dr. Howard Zucker. “Estén al tanto de los signos y síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor para que sepan qué hacer si ustedes o alguien

a quien conocen experimentan problemas de salud relacionados con el calor".

"Pueden tomarse precauciones básicas para mantenerse fresco durante el clima caluroso, como usar ropas de colores claros, beber abundantes líquidos y mantenerse en un entorno con aire acondicionado", dijo el comisionado del DHSES John Melville. "También estén al pendiente de sus vecinos o amigos, o de familiares que puedan 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.
- Ejercítese 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 tiene sed. Evite las bebidas que contengan alcohol y 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 (por sus siglas en inglés, "SPF") 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 sobrecalentamiento 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 puede matar en cuestión de minutos.
- Haga un esfuerzo para estar pendiente de sus vecinos durante una ola de calor, especialmente de adultos mayores, 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.

Los individuos que suelen estar en mayor riesgo durante períodos de calor excesivo incluyen a:

- Personas de la tercera edad, bebés y niños pequeños
- Personas con problemas de peso o de consumo de alcohol
- Personas que tomen ciertos medicamentos o drogas

PELIGROS DEL CALOR PARA LA SALUD

Golpe de calor: También conocido como insolación, el golpe de calor puede poner en peligro la vida. La temperatura del cuerpo puede elevarse y ocasionar daño cerebral; puede causar la muerte si no se enfría a la persona rápidamente. Las señales incluyen piel caliente, roja y seca; cambios en el estado de consciencia; 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.

Agotamiento por calor: Si bien no es tan peligroso como el golpe de calor, el agotamiento por calor plantea inquietudes de salud y a menudo ocurre cuando las personas se ejercitan demasiado o trabajan en lugares calientes y húmedos, donde pierden 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, quite a la víctima del sol y aplique paños húmedos y fríos.

Quemaduras solares: La quemadura de sol disminuye la capacidad de la piel de enfriarse. Las señales incluyen enrojecimiento y dolor; en casos graves, pueden presentarse hinchazón de la piel, ampollas, fiebre y dolores de cabeza. Los ungüentos 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) 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: Un esfuerzo intenso con frecuencia causa dolores y espasmos musculares. 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 trabaja al aire libre.

Sarpullido por calor: 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 ocurran 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 eléctrica, ahorre energía para ayudar a evitar interrupciones.
- Programe el termostato de su aire acondicionado a 78 grados Fahrenheit o más.
- 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 muy tarde por la noche.

Para más información, visite:
http://www.health.ny.gov/environmental/emergency/weather/hot,
o http://www.dhses.ny.gov/oem/safety-info/publicsafety/heataware.cfm.

Para obtener información sobre la Ciudad de New York, incluyendo centros de enfriamiento en la ciudad, visite:
http://www.nyc.gov/html/oem/html/get_prepared/beat_the_heat/beattheheat.html.

Para encontrar centros de enfriamiento en un condado específico, visite:
http://www.nysacho.org/i4a/pages/index.cfm?pageid=3713.

###

Noticias adicionales disponibles en www.governor.ny.gov
Estado de New York | Executive Chamber |press.office@exec.ny.gov | 518.474.8418