



**Built to Lead**

De publicación inmediata: 11/8/2016

GOBERNADOR ANDREW M. CUOMO

**EL GOBERNADOR CUOMO INSTRUYE A LOS PARQUES ESTATALES DE NUEVA YORK A OFRECER HORARIOS EXTENDIDOS EN LAS INSTALACIONES DE NATACIÓN POR SEGUNDA VEZ**

***Se Recomendó a los Neoyorquinos Tomar Precauciones de Seguridad Durante la Ola de Calor del Verano***

El gobernador Andrew M. Cuomo anunció hoy que 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 y otros parques estatales por segunda vez este verano. Debido al presente pico de calor y humedad agobiante, los horarios extendidos en las instalaciones de natación comenzarán hoy y continuarán hasta el domingo 14 de agosto. El Gobernador también instó a los neoyorquinos a tomar las precauciones adecuadas para mantenerse a salvo, ya que esta semana las temperaturas se acercan a los 100 grados Fahrenheit en todo el estado.

“Ya que se espera que las temperaturas alcancen los 100 grados Fahrenheit esta semana, debemos tomar todas las precauciones para garantizar la seguridad de los neoyorquinos”, **dijo el Gobernador Cuomo**. “He instruido a los parques de Nueva York a extender sus horarios en las instalaciones de natación estatales para dar un respiro a más neoyorquinos de esta ola de calor sofocante. Insto a todos los neoyorquinos a tomar las medidas necesarias para limitar su exposición al calor y mantenerse a salvo durante estos días de verano de calor extremo”.

Las siguientes instalaciones de natación de los Parques Estatales ofrecerán horarios extendidos:

- Long Island: Las playas en los Parques Estatales de Jones Beach, Robert Moses y Hither Hills, la playa en el Parque Estatal de Sunken Meadow en el estrecho Long Island Sound y la piscina de natación en Jones Beach permanecerán abiertas hasta las 8 p.m.
- Ciudad de Nueva York: Se incorporarán rociadores al Parque Estatal de Gantry Plaza en Queens y al Parque Estatal del East River en Brooklyn.
- Mid-Hudson: La piscina de natación en el Parque Estatal FDR permanecerá abierta hasta las 6:30 p.m. el jueves y viernes y hasta las 7:30 p.m. el sábado y domingo. El Ore Pit Pond en el Parque Estatal de Taconic - en el área de Copake Falls está abierto hasta las 7 p.m.
- Región Capital: La piscina de natación Victoria Pool en el Parque Estatal de Saratoga Spa y la playa en el Parque Estatal de Grafton Lakes permanecerán abiertas hasta las 8 p.m. La playa en el Parque Estatal de Moreau Lake

permanecerá abierta hasta las 7 p.m. el jueves y hasta las 8 p.m. el viernes, sábado y domingo.

- North Country: Las playas para nadar en los Parques Estatales de Cedar Point, Point Au Roche, Robert Moses, Southwick Beach, Wellesley Island, Westcott Beach y la piscina de natación en el Parque Estatal de Keewaydin permanecerán abiertas hasta las 8 p.m.
- Mohawk Valley/Nueva York Central: Las playas para nadar en los Parques Estatales de Green Lakes, Delta Lake y Sandy Island Beach abrirán hasta las 8:00 p.m.
- Finger Lakes: La playa para nadar en Hamlin Beach estará abierta hasta las 8 p.m. y la piscina North Pool en el Parque Estatal de Letchworth estará abierta hasta las 7 p.m. el jueves y viernes y hasta las 8 p.m. el sábado y domingo.
- New York Oeste: Las instalaciones de natación en Beaver Island y Fort Niagara permanecerán abiertas hasta las 8 p.m. y las playas de Red House y Quaker Area en el Parque Estatal de Allegany estarán abiertas hasta las 7:45 p.m.

**La comisionada de Parques Estatales Rose Harvey dijo:** “Ya sea para refrescarse a la orilla del mar o de un lago, en la piscina o bajo los rociadores, los parques estatales son el lugar perfecto para combatir el calor. Agradezco al Gobernador Cuomo por dar a las familias más oportunidades de refrescarse y ponerse cómodos cuando las temperaturas aumentan”.

Esta es la segunda oportunidad este verano en que los parques estatales han extendido las horas de natación en sus instalaciones. El 26 de julio el Gobernador Cuomo instruyó a las autoridades de Parques Estatales a extender los horarios durante tres días para que los neoyorquinos tuvieran otro medio para combatir el calor y el aumento de temperaturas.

Las actividades de natación pueden verse afectadas por condiciones meteorológicas peligrosas o condiciones cambiantes del agua. Favor de verificar la página web de Parques Estatales, [www.nysparks.com](http://www.nysparks.com), o llame al parque directamente para confirmar disponibilidad.

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 los Centros de Control y Prevención de Enfermedades, el calor ocasiona más de 650 muertes evitables en los Estados Unidos cada año. Casi en todos los 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, desde 2006 han ocurrido más de 80 muertes directamente atribuibles al calor en el estado de Nueva York.

Debido a las altas temperaturas esperadas, el Departamento de Salud del Estado de Nueva York y la División de Seguridad Interna y Servicios de Emergencia del Estado de Nueva York han ofrecido a los neoyorquinos consejos para mantenerse a salvo.

**John Melville, comisionado de la División de Seguridad Nacional y Servicios de Emergencia dijo:** “Es importante ser consciente de los problemas que pueden ocurrir durante períodos de extremo calor”. Tome precauciones por su salud, pero también

planifique en caso de cortes de energía ya que el uso de los servicios públicos se encuentra en su punto máximo.

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

### **Medidas de Precaución:**

- Sea consciente tanto de la temperatura como de la humedad.
- Disminuya las actividades y el ejercicio extenuantes, especialmente durante las horas pico de sol, de 11 a.m. a 4 p.m.
- Si va 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 de su cuerpo, lo que puede deshidratarlo. 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 su 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 ancianos o tienen niños pequeños o necesidades especiales.
- Asegúrese de que haya suficiente alimento y agua para sus mascotas.

### **Consejos para Ahorrar Energía:**

- 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 una demanda excesiva 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 se encuentre 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 Nueva York, incluyendo centros de enfriamiento en la ciudad, visite:

[http://www.nyc.gov/html/oem/html/get\\_prepared/beat\\_the\\_heat/beattheheat.html](http://www.nyc.gov/html/oem/html/get_prepared/beat_the_heat/beattheheat.html).

Para encontrar centros de refrigeración en un condado específico, visite:

<http://www.nysacho.org/i4a/pages/index.cfm?pageid=3713>

###

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