



COMUNICADO DE PRENSA

Contacto de Prensa:

Susan Klein-Rothschild
Public Information Officer
(805) 681-5435
(805) 896-1057 (celular)
sklein@sbcphd.org

15 de julio del 2010
PARA INFORME INMEDIATO

Recordatorio de Salud Pública: Sea Cauteloso en Tiempo Caluroso

Ya que las temperaturas se espera que aumenten en el Condado de Santa Bárbara el fin de semana, es un buen momento para los residentes de recordar las precauciones necesarias para evitar las condiciones de salud graves relacionadas con el calor.

Aunque el calor se espera en ciertas épocas del año, puede y tiene serios efectos para la salud. El Oficial de Salud Pública del Condado, doctor Takashi Wada advierte, "El calor es causa de alrededor de 400 muertes por año en los Estados Unidos, más de todos los desastres naturales combinados. Lo más importante es que todas las enfermedades relacionadas con el calor son prevenibles."

La gente mayor, los bebés y niños pequeños, y personas con condiciones crónicas de salud son más vulnerables a problemas de salud durante el tiempo caliente. Para aquellos que no están en estas categorías de alto riesgo, prestar ayuda y atención a los familiares, vecinos y amigos durante un clima demasiado caliente.

Para prevenir el sobrecalentamiento, utilice compresas frías, nebulización, duchas y baños. Llame al 911 inmediatamente si alguien está experimentando un pulso rápido y fuerte, si se siente delirante, pierde el conocimiento o tiene una temperatura corporal superior a 102°F.

Recomendaciones para prevenir los efectos del calor para la salud son:

- Beba muchos líquidos sin alcohol
- Reducir las actividades extenuantes
- Ser menos activos durante las horas más calurosas del día
- Tome duchas/baños frescas con frecuencia
- Use ropa ligera, de colores claros. Use un sombrero cuando está al aire libre
- Vigilar con frecuencia a las personas de alto riesgo
- Nunca deje a niños, ancianos o animales en vehículos cerrados, incluso cuando las ventanas están parcialmente abiertas. Las temperaturas pueden alcanzar rápidamente los niveles que pueden llevar a la muerte

Alojarse en un ambiente con aire acondicionado es a menudo la mejor opción y hay una serie de lugares públicos con aire acondicionado donde las personas pueden ir a refrescarse durante el día. Si su casa no tiene aire acondicionado, vaya a una tienda, centro comercial, biblioteca u otro lugar con aire acondicionado. Incluso unas pocas horas en el aire acondicionado puede ayudar a su cuerpo a mantenerse más fresco cuando vuelva al calor.

Puede encontrar más consejos sobre cómo mantenerse seguro en clima caliente en:

www.cdph.ca.gov/Pages/PreventionTipsForHotSummer.pdf
www.cdc.gov/Features/ExtremeHeat/