

Los Servicios de Salud Pública ofrece consejos para mantenerse seguro en el calor del verano

Se espera que las temperaturas suban por encima de los 100 grados en el Centro de Oregón este fin de semana y los Servicios de Salud del Condado de Deschutes le están recordando a la comunidad que se mantenga fresca, hidratada y que se cuiden unos con otros cuando haga calor afuera.

“A medida que aumentan las temperaturas, también lo hacen las enfermedades relacionadas con el calor. Una enfermedad relacionada con el calor puede ser mortal y puede afectar a cualquier persona, independientemente de su edad, género o estado de salud”, dijo el Dr. Richard Fawcett, Oficial de Salud del Condado de Deschutes. “Sugerimos a todos el protegerse a sí mismos y a los demás durante el calor extremo de este fin de semana”.

Salud Pública sugiere las siguientes estrategias para mantenerse sano y seguro:

- Tome más agua de lo habitual y no espere hasta tener sed.
- Siempre lleve agua embotellada con usted y traiga extra para los demás.
- Evite el alcohol y las bebidas azucaradas.
- Planee hacer actividades al aire libre temprano en la mañana cuando las temperaturas son más bajas.
- Use ropa ligera y holgada.
- Mantenerse en una ubicación con aire acondicionado tanto como sea posible. Si su casa no tiene aire acondicionado, pase tiempo en una biblioteca pública o en un [centro de enfriamiento designado](#)
- Permanezca en el interior durante la parte más calurosa del día, generalmente entre las 3 p.m. y las 7 p.m.
- No confíe solo en los ventiladores eléctricos. Pueden proporcionar comodidad, pero no previenen enfermedades relacionadas con el calor cuando las temperaturas están por encima de los 90 grados.
- Evite usar su estufa y horno para mantener una temperatura más fresca en su hogar.
- Nunca deje a los niños o mascotas en un auto estacionado, incluso con la ventana bajada. Los coches se calientan muy rápidamente y pueden ponerlos en riesgo de golpe de calor.

Los adultos mayores, los niños, las personas con enfermedades crónicas y las personas que trabajan y/o viven al aire libre corren un mayor riesgo de enfermedades relacionadas con el calor. Salud Pública recomienda revisar a los amigos y familiares cuando hace calor, y conocer los signos y síntomas del agotamiento por calor y la insolación.

Los síntomas del agotamiento por calor incluyen:

- Dolor de cabeza
- Náuseas
- Mareos
- Debilidad
- Irritabilidad
- Sed
- Sudoración intensa
- Temperatura corporal elevada
- Disminución de la producción de orina

Si usted u otras personas están experimentando síntomas de agotamiento por calor, tome medidas para enfriarse de inmediato y busque ayuda médica si los síntomas no mejoran. El agotamiento por calor puede conducir a un golpe de calor.

Los síntomas del golpe de calor incluyen:

- Confusión, estado mental alterado, habla arrastrada
- Pérdida del conocimiento
- Piel caliente y seca o sudoración profusa
- Convulsiones
- Temperatura corporal muy alta

Si usted u otras personas tienen síntomas de insolación llame al 911. El golpe de calor puede causar la muerte o discapacidad permanente sin tratamiento de emergencia.

###

PERSONA DE CONTACTO PARA LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN: [Emily Horton, Gerente del Programa de Salud Pública](#)

458-292-6024