

COMUNICADO DE PRENSA



Fecha: 13 de agosto 2010

Christine Stone; 971-673-1282, escritorio; 503 602-8027, celular;

Preguntas generales: christine.i.stone@state.or.us

Los funcionarios de Salud Pública de Oregon ofrecen consejos de seguridad para el tiempo caluroso:

Titulares:

La prevención es la mejor defensa para las personas y sus mascotas

Con las altas temperaturas que se registrarán en gran parte de Oregon en los próximos días, los funcionarios de Salud Pública de Oregon recuerdan a los habitantes que deben tomar precauciones para no enfermarse por el calor extremo y tener cuidado al nadar en lagos, en arroyos y en el océano.

Las temperaturas muy altas pueden causar graves problemas de salud. Las mascotas también se ven afectadas por las altas temperaturas.

"La prevención es la mejor defensa", dijo Mel Kohn, MD, MPH, director de Salud Pública de Oregon. "Algunas de las medidas importantes que pueden tomar las personas son: beber mucha agua, permanecer fuera del sol durante las horas más calurosas del día, conocer las señales de advertencia de las enfermedades relacionadas con el calor y tomar precauciones al nadar".

Kohn agregó: "Ya hemos tenido días calurosos en el pasado, pero con el cambio climático es probable que tengamos más días de altas temperaturas en Oregon".

Los primeros síntomas de problemas de salud por el calor pueden ser dolor de cabeza, mareos y debilidad. En casos extremos la enfermedad relacionada con el calor puede causar convulsiones y pérdida repentina de la conciencia y puede ser fatal. Las personas con mayor riesgo de contraer enfermedades relacionadas con el calor son los bebés y niños de hasta 4 años de edad, las personas mayores de 65 años, las personas que tienen sobrepeso, y las que están enfermas o que toman ciertos medicamentos, así como aquellos que trabajan al aire libre.

(Sigue)

Página 2 *La prevención es la mejor defensa para las personas y sus mascotas*

A medida que el aire se calienta, muchas personas buscan alivio en los numerosos cursos de agua de Oregon. Las autoridades sanitarias advierten que muchos de estos lugares representan un riesgo para los bañistas debido a la temperatura del agua y las corrientes. Los nadadores pueden experimentar hipotermia en el agua fría, o incluso sufrir un golpe de frío que puede provocar jadeo involuntario y asfixia por inmersión. Además, el agua fría puede causar una disminución importante en el rendimiento muscular del cuerpo o pérdida de la capacidad de nadar, que también pueden hacer que se ahoguen. El consumo de alcohol aumenta el riesgo de ahogarse. Para estar seguro en el agua, los funcionarios de salud recomiendan el uso de chalecos salvavidas; supervisar activamente los niños, nunca nadar solo y no mezclar el natación con el consumo de alcohol.

Éstos son algunos otros consejos que le ayudarán a mantenerse fresco y evitar problemas serios relacionados con el calor y lesiones graves que se pueden sufrir en el agua:

- Nunca deje a los niños en un vehículo estacionado, aunque las ventanas estén bajas.
- Use el sistema de amigos si trabaja al aire libre. Fíjese en el estado de sus compañeros de trabajo y pida que alguien haga lo mismo por usted.
- Si tiene 65 años de edad o más, tenga un amigo o un pariente que lo llame dos veces al día durante una ola de calor. Si conoce a alguien de esta edad, llámelo por lo menos dos veces al día.
- Evite los alimentos calientes y las comidas pesadas, que agregan calor a su cuerpo.
- Evite hacer ejercicio al aire libre durante las horas de más calor.
- Vista a los infantes y niños con ropas frescas, holgadas y cúbrales la cabeza y la cara con sombreros o sombrillas.
- Limite la exposición al sol durante las horas del mediodía.
- Cierre todas las persianas y cortinas en las habitaciones que estén expuestas a la luz solar directa.

Las mascotas pueden ser las más afectados por las altas temperaturas, según Emilio DeBess, D.V.M., M.P.V.M., veterinario de salud pública de Oregon.

Éstos son algunos consejos para ayudar a las mascotas:

- Proporcióneles sombra. Asegúrese que su mascota tiene protección contra el calor y el sol - una casa de perro no protege contra el calor. Traiga su mascota al interior de la casa durante las horas más calurosas del día.
- Provéales agua fresca. Los animales no sudan como los humanos. Necesitan agua fresca y limpia en todo momento. Reponga el agua fría a menudo durante las horas de calor del día si el animal tiene que quedar afuera.

Página 3 *La prevención es la mejor defensa para las personas y sus mascotas*

- Limite el ejercicio durante las horas más calurosas del día. Haga ejercitar a su mascota por la mañana temprano o al atardecer. Cuando sea posible, haga caminar a su perro sobre el zacate o césped. El asfalto se pone muy caliente y puede quemar las patas de su mascota.
- Limite el ejercicio durante las horas más calurosas del día. Haga ejercitar a su mascota por la mañana temprano o al atardecer. Cuando sea posible, haga caminar
- Nunca deje a su mascota en un vehículo estacionado. En un día de 85 grados, la temperatura dentro de un vehículo con las ventanas ligeramente abiertas puede llegar a los 102 grados en 10 minutos. El recalentamiento puede causar daño irreversible de los órganos e incluso la muerte.

Para más consejos de seguridad sobre el tiempo caluroso visite:

www.oregon.gov/DHS/ph/spotlight/heatsafety.shtml.