

COMUNICADO DE PRENSA



Fecha: 9 de julio del 2010
Christine Decker Stone; 971-673-1282, oficina 503-602-8027,
Preguntas generales: celular; christine.l.stone@state.or.us

Los oficiales de Salud Pública de Oregon ofrecen pautas de seguridad para el clima caliente

Prevención es la mejor defensa para las personas y sus mascotas

Con las altas temperaturas afectando esta semana gran parte de Oregon, los oficiales de Salud Pública de Oregon quieren recordar a las personas que tomen precauciones para evitar enfermarse del calor extremo. Las temperaturas muy altas pueden crear serios problemas de salud. Las mascotas también son afectadas por las temperaturas altas.

“Prevención es la mejor defensa,” según el Dr. Mel Kohn, M.P.H, Director de Salud Pública de Oregon. “Beber bastante agua, alejarse del sol durante la parte más caliente del día, y saber las señales de alerta de agotamiento por el calor e insolación son unos cuantos pasos importantes que las personas pueden tomar.”

Kohn agregó: “Hemos tenido clima caliente en el pasado, pero con el cambio de clima hay probabilidades de que tengamos más de estos períodos de altas temperaturas en Oregon.”

Los primeros síntomas de problemas de salud pueden incluir dolor de cabeza, mareo, y debilidad. En casos extremos de enfermedades relacionadas al calor pueden causar convulsiones y quedarse inconsciente repentinamente y puede ser fatal.

Aquellos con riesgos más grandes de enfermedades relacionadas con el calor incluyen infantes y niños(as) hasta cuatro años de edad, personas de 65 años o de edad más avanzada, personas con sobrepeso, y personas que están enfermas o en ciertos medicamentos, tanto como aquellos que trabajan al aire libre.

Aquí hay algunas otras pautas para ayudarlo a mantenerse fresco y evitar una condición de calor seria:

- Nunca deje niños(as) en un carro estacionado, aunque las ventanas estén un poco abiertas.
- Use el sistema de su colega si está trabajando al aire libre. Supervise la condición de sus co-trabajadores y tenga a alguien haciendo lo mismo para usted.

- Si tiene 65 años de edad o más, tenga un amigo/a o pariente que lo llame para verificar con usted dos veces al día durante una onda de calor. Si usted sabe de alguien que tenga la edad de este grupo, supervíselos al menos dos veces al día.
- Evite alimentos calientes y comidas pesadas, las cuales aumentan calor a su cuerpo.
- Evite hacer ejercicio al aire libre durante el calor del día.
- Vista a los infantes y niños/as con ropa fresca, suelta y ponga sombra en sus cabezas y en sus caras con sombreros o una sombrilla.
- Limite exponerse al sol durante las horas del medio día.
- Corra todas las sombrillas, las persianas, y las cortinas en los cuartos cuando estén expuestos directo a luz del día.

Las mascotas pueden estar particularmente afectadas por las altas temperaturas, de acuerdo a Emilio DeBess, DVM, MPVM, veterinario de Salud Pública de Oregon.

Aquí hay algunas pautas para ayudar a las mascotas:

- Proporcione sombra. Asegure que su mascota tiene protección del calor y del sol – una perrera no proporciona alivio del calor. Traiga su mascota adentro durante la parte más caliente del día.
- Proporcione agua fresca. Los animales no sudan como los humanos. Ellos necesitan agua fresca y limpia a todas horas. Llene con agua fresca con frecuencia durante el calor del día si el animal debe mantenerse afuera.
- Limite el ejercicio durante las horas más calientes del día. Ejercite su mascota temprano en la mañana o en la noche. Cuando sea posible, camine su perro en el pasto. El asfalto se pone muy caliente y puede quemar las patas de su mascota.
- Nunca deje su mascota en un carro estacionado. En un día de 85 grados, la temperatura adentro de un vehículo con las ventanas ligeramente abiertas puede alcanzar 102 grados en 10 minutos. El recalentamiento puede resultar en un daño irreversible de un órgano y hasta la muerte.

Para más información acerca de las pautas de seguridad del clima caliente, por favor visite: <http://www.oregon.gov/DHS/ph/spotlight/heatsafety.shtml>

###