



Para la publicación inmediata:

1 de julio 2013

ALERTA SOBRE EL CALOR:

Extendido Debido a Las Altas Temperaturas Previsto en el Valle de Antelope

LOS ANGELES – El Funcionario de Salud para el Condado de Los Ángeles extendió la alerta de calor debido a las temperaturas de tres dígitos previsto en el Valle de Antelope hasta el miércoles 3 de julio. Esta alerta puede extenderse si las condiciones del tiempo no mejoran. El Departamento de Salud Pública les recuerda a todos que deben tomar precauciones, especialmente las personas que participan en actividades al aire libre, personas de la tercera edad, personas a cargo de bebés y niños y personas sensibles al calor.

"Todos deben acordarse de tomar especial cuidado de sí mismos, los niños, personas de la tercera edad y sus mascotas. El calor extremo, como esto no es sólo una molestia, puede ser peligroso y hasta mortal", dijo Jonathan E. Fielding, MD, MPH, Director de Salud Pública y Funcionario de Salud. "Las altas temperaturas y la exposición prolongada al sol puede causar la deshidratación, insolación, calambres y agotamiento por el calor. La muerte puede ocurrir en poblaciones vulnerables en particular los niños muy pequeños y personas frágiles de la tercera edad. Más de 700 muertes ocurrieron en Chicago durante una ola de calor a finales de 1990s. Igualmente un gran número de muertes han ocurrido en Europa durante la ola de calor. Es sumamente importante de no dejar a los niños, personas de la tercera edad o mascotas solos en casa sin aire acondicionado y sobre todo encerrados dentro de su vehículo, aún con las ventanas abiertas. Las temperaturas en el interior pueden elevarse rápidamente a niveles que amenazan la vida. Si usted tiene un vecino de la tercera edad, asegúrese de que vayan a un centro de enfriamiento u otro lugar con aire acondicionado entre 10 am y 8 pm."

Para obtener una lista de centros de enfriamiento e información adicional sobre las enfermedades relacionadas al calor y la prevención, por favor visite nuestra página de Internet al <http://publichealth.lacounty.gov/>, o llame a la Línea de Información del Condado de Los Ángeles al 2-1-1 de cualquier teléfono fijo o celular dentro del condado. Esta lista de centros de enfriamiento será efectiva a partir el 1 de julio 2013 al 3 de julio de 2013. Para ver la ubicación de los centros más cercanos, visite <http://bit.ly/LACCoolingCenters>.

Las escuelas, campamentos de día, organizaciones deportivos y atletas deberían tomar precauciones adicionales durante el calor extremo. Las prácticas y otras actividades al aire libre deben ser programadas para muy temprano o muy tarde en el día, a fin de limitar la cantidad de tiempo expuesto al sol y el calor.

Consejos para personas que tienen que trabajar o hacer ejercicio al aire libre:

- Asegúrese de la disponibilidad de agua potable.
- Tome agua o electrolitos sustitutivos como bebidas deportivas a menudo; no espere a tener sed.
- Evite el consumo de bebidas azucaradas, cafeína y el alcohol.



- Evite el consumo de agua muy fría, ya es más probable que cause calambres
- Permita que los deportistas o trabajadores al aire libre tomen frecuentes descansos.
- Preste atención a las señales de deshidratación que incluyen mareos, fatiga, debilidad, dolores de cabeza, calambres musculares y un aumento de sed. Las personas con estos síntomas deben ser trasladados a un lugar fresco con sombra y tomar agua o bebidas deportivas. Los síntomas más graves como juicio disminuido, desorientación, piel húmeda y pálida, pulso rápido y débil, y/o una respiración rápida y superficial.
- Los entrenadores, maestros y empleadores deben buscar atención médica inmediata para los que presentan signos de enfermedad relacionada con el calor.
- Evite el uso de esfuerzo innecesario, como el ejercicio vigoroso durante las horas máximas del sol, si está afuera o en un edificio sin aire acondicionado.

Personas de la tercera edad y personas con condiciones médicas crónicas:

- Durante las horas más calurosas, permanezca en un lugar con aire acondicionado. Si usted no tiene acceso al aire acondicionado en su hogar, visite las instalaciones públicas, como centros comerciales, parques y bibliotecas para mantenerse fresco.
- No confíe sólo en las ventanas abiertas o un ventilador como una forma principal de mantenerse fresco. Use el aire acondicionado. **Si se encuentra con bajos ingresos, obtenga información sobre el Programa de Asistencia de Energía para Hogares de Bajos Ingresos, llamando al (866) 675-6623 o comuníquese con su proveedor de servicios públicos.**
- Las personas de la tercera edad y personas tomando ciertos medicamentos pueden no presentar signos de deshidratación hasta varias horas después. Manténgase hidratado bebiendo agua fría con frecuencia. Si usted está en una dieta especial que limita los líquidos, consulte con su médico para obtener información sobre la cantidad de agua que puede tomar.
- No se exponga al sol si no es necesario. Cuando este en el sol, use un sombrero de preferencia con ala ancha, ropa ligera con mangas largas y pantalones para protegerse del daño solar. Además, recuerde de usar bloqueador solar y lentes para el sol.

Bebés y Niños:

- Es ilegal dejar a un bebé o un niño solo en un vehículo (Código Vehicular de California Sección 15620).
- Los bebés y los niños pequeños pueden deshidratarse muy rápidamente. Asegúrese de que se les da bastante agua para beber.
- Mantenga a los niños en adentro o en la sombra lo más posible.
- Vista a los niños con ropa ligera, colores claros y suelta.

Mascotas:

- Nunca deje a su mascota solo en un vehículo, incluso con las ventanas abiertas.
- Los animales al aire libre deben tener bastante agua y sombra.
- No deje a las mascotas afuera en el sol.
- Las mascotas no deben dejarse en el garaje ya que se puede calentar el garaje debido a la falta de ventilación y aislamiento.

Enfermedades Relacionadas con el Calor:



Calambres por el Calor:

- Los síntomas incluyen dolores y espasmos musculares, usualmente en el estómago, los brazos o piernas.
- Por lo general, los calambres son a raíz de las actividades físicas, como el ejercicio, durante el calor extremo.
- Aunque los calambres son los menos graves de todos los problemas relacionados con el calor, por lo general son la primera señal de que el cuerpo tiene problemas con las altas temperaturas. Los calambres por el calor deben ser tratados inmediatamente con el reposo, tomando líquidos y permanecer en sitios frescos.
- Busque atención médica si el dolor es intenso o se produce náuseas.

Agotamiento por el Calor:

- Los síntomas incluyen sudor profuso, piel húmeda y pálida, una debilidad extrema o fatiga, calambres musculares, dolor de cabeza, mareos o confusión, náuseas o vómitos, respiración rápida y superficial, o desmayos.
- Primeros auxilios: El agotamiento por el calor se debe tratar inmediatamente con el reposo en un lugar fresco, tomar agua o una bebida deportiva, aplicando paños frescos y húmedos y elevándole los pies 12 pulgadas.
- Si no se trata, la persona puede entrar a una insolación.
- Busque atención médica si la persona no responde a los tratamientos básicos ya mencionados.

Insolación:

- Los síntomas incluyen piel caliente, enrojecida, y seca (sin sudor), alta temperatura corporal (mayor que 103F), confusión o mareos, pérdida del conocimiento, dolor de cabeza, y pulso fuerte y rápida.
- La insolación es la más grave enfermedad relacionada con el calor y la mayoría se produce cuando el sistema de la temperatura corporal, que produce sudor, deja de funcionar.
- La insolación puede llegar a producir daños cerebrales y la muerte.
- Primeros auxilios: Llame al 911. Traslade a la persona a un lugar fresco, con sombra. Ventila el cuerpo y rociarlo con agua.

El Departamento de Salud Pública está dedicado a proteger y mejorar la salud de los cerca de 10 millones de residentes del condado de Los Ángeles. A través de diversos programas, alianzas comunitarias y servicios, el Departamento supervisa la salud ambiental, el control de enfermedades y la salud familiar y comunitaria. El Departamento de Salud Pública está formado por más de 4,000 empleados y cuenta con un presupuesto anual que rebasa los 750 millones de dólares. Para conocer más sobre el Departamento y el trabajo que realizamos, visite <http://www.publichealth.lacounty.gov>, visite nuestro canal en YouTube, <http://www.youtube.com/lapublichealth>, o síganos en Twitter, <http://www.twitter.com/lapublichealth>, o en Facebook, <http://www.facebook.com/LASaludPublica>

###