



Contactos de la media:

Kristina Wieghmink, Oficial de Información Pública

(616) 494-5597 kweighmink@miottawa.org

Nick Bonstell, Director de Emergencia

(616) 738-4050 nbonstell@miottawa.org

Consejos para prevenir las enfermedades relacionadas con el calor

Stay **Cool**



Stay **Hydrated**



Stay **Informed**



CONDADO DE OTTAWA, 7 de Julio – El Verano está aquí y está bien caliente. Un aviso de calor extremo está en efecto para el Condado de Ottawa. Asegúrese tomar precauciones para mantenerse a salvo, especialmente durante esta pandemia de COVID-19. Junto con la seguridad en el calor, la gente debe ser atentos [para prevenir la propagación de COVID-19](#) por seguir los consejos de prevención de enfermedades que siguen – lávese las manos con frecuencia, limpie y desinfecte las superficies, evite contacto cercano con los demás, lleve cubrebocas mientras está con otras personas y quédese en casa si se siente enfermo.

“Las temperaturas y humedad altas resultan en mayor riesgo por enfermedades relacionadas con el calor,” dijo Kristina Wieghmink, oficial de información pública, Departamento de Salud Pública del Condado de Ottawa. “Adultos mayores, infantes y niños, personas sin hogares con condiciones precarias de salud y los que trabajan o hacen ejercicio afuera son los más vulnerables a la insolación.

Muerte y enfermedad relacionadas con el calor son prevenibles. Consejo de prevención del CDC:

MANTÉNGASE FRESCO

- **Use ropa adecuada:** Elija ropa liviana, de color claro y holgada.
- **Permanezca en ambientes cerrados y frescos:** Quédese en lugares con aire acondicionado cuando sea posible. Si su casa no tiene aire acondicionado, intenta ir a un lugar que lo tiene. Los ventiladores eléctricos pueden hacerse sentir más cómodo, pero cuando la temperatura llega casi a los 100 grados no se podrán prevenir enfermedades relacionadas con el calor. Bañarse o ducharse en agua fresca es mucho mejor para refrescarse. Limita el uso de la estufa y el horno para mantener una temperatura más fresca en su hogar. Cubra las ventanas con una cortina.
- **Planifique cuidadosamente las actividades al aire libre:** Trate de limitar su actividad al aire libre a los momentos en los que está más fresco, en la mañana o en el atardecer.
- **Vaya a su ritmo:** No haga ejercicio en el calor extremo.
- **Use protector solar:** La quemadura de sol afecte la capacidad de su cuerpo para bajar la temperatura y puede deshidratarse. Si tiene que ir afuera, protéjase con un sombrero, gafas de sol y protector de sol de 15 SPF o más, 30 minutos antes de salir afuera.
- **No deje a los niños dentro del carro:** Los carros pueden calentar a temperaturas peligrosas, aún con las ventanas abiertas. Cualquiera persona está en riesgo en un carro estacionado, pero especialmente los niños y los animales.

MANTÉNGASE HIDRATADO

- **Beba líquidos en abundancia:** Beba más líquidos, independientemente de cuánta actividad física haga. No espere hasta que tenga sed para tomar agua. Evite bebidas con mucho azúcar o con alcohol – estos pueden hacerse más deshidrato.

- **Reponga sales y minerales:** La transpiración intensa hace que el cuerpo pierda sales y minerales que son necesarios para su cuerpo. Las bebidas deportivas pueden reponer los sales y minerales que pierde su cuerpo al sudar.
- **Preste atención a los demás:** Asegure que sus amigos, familias, vecinos y mascotas están tomando bastante agua.

MANTÉNGASE INFORMADO

- **Preste atención para actualizaciones:** Consulte las noticias para alertas y llame a 211 si necesita encontrar un lugar para escapar el calor.
- **Vigile a quienes estén en mayor riesgo:** Visite los adultos que tienen mayor riesgo por lo menos dos veces al día y preste atención si tienen signos de insolación. Niños y infantes requieren mucha más atención.
- **Aprenda los signos:** Aprenda los signos y síntomas de enfermedades relacionadas con el calor y cómo manejarlas.

[APRENDA MÁS](#)

ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR

EN QUÉ SE DEBE FIJAR

QUÉ HACER

GOLPE DE CALOR

- Alta temperatura corporal (103 °F o más)
 - Piel caliente, enrojecida, seca o húmeda
 - Pulso acelerado y fuerte
 - Dolor de cabeza
 - Mareos
 - Náuseas
 - Confusión
 - Pérdida del conocimiento (desmayos)
- Llame al 911 de inmediato, el golpe de calor es una emergencia médica
 - Lleve a la persona a un sitio más fresco.
 - Ayude a bajar la temperatura de la persona con paños fríos o dándole un baño con agua fría.
 - No le dé a la persona nada para beber

AGOTAMIENTO POR CALOR

- Sudor abundante
 - Piel fría, pálida, húmeda y pegajosa
 - Pulso rápido y débil
 - Náuseas o vómitos
 - Calambres musculares
 - Cansancio o debilidad
 - Mareos
 - Dolor de cabeza
 - Desmayos
- Vaya a un sitio fresco
 - Aflojese la ropa
 - Aplíquese paños húmedos en el cuerpo o dese un baño con agua fría
 - Tome sorbos de agua
- Busque atención médica de inmediato si:**
- Tiene vómitos
 - Sus síntomas empeoran
 - Sus síntomas duran más de 1 hora

CALAMBRES POR CALOR

- Sudor abundante durante ejercicios físicos intensos
 - Dolor o espasmos musculares
- Suspenda todo tipo de actividad física y vaya a un lugar fresco.
 - Beba agua o una bebida deportiva
 - Espere que los calambres desaparezcan antes de realizar más actividades físicas
- Busque atención médica de inmediato si:**
- Los calambres duran más de 1 hora
 - Usted sigue una dieta baja en sodio
 - Usted tiene problemas cardíacos

QUEMADURAS SOLARES

- Piel dolorida, enrojecida y tibia
 - Ampollas en la piel
- Evite el sol hasta que se le cure la quemadura
 - Aplíquese paños fríos en las áreas quemadas por el sol o dese un baño con agua fría
 - Aplique loción humectante a las áreas quemadas
 - No rompa las ampollas

SARPULLIDO POR CALOR

- Grupos de pequeñas ampollas rojas que parecen granitos en la piel (generalmente en el cuello, el pecho, la ingle o en los pliegues de los codos)
- Quédese en un lugar fresco y seco
 - Mantenga el sarpullido seco
 - Use talco (como talco para bebés) para calmar el sarpullido

