



PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA
06.14.2024

CONTACTO:
Christina Anthony &
Matt Johnson, PIOs
pio@kalcounty.com

La ola de calor que se avecina hace temer por la salud pública

KALAMAZOO, Mich. – Se pronostica un período prolongado de calor extremo en el oeste de Michigan a finales de este fin de semana hasta gran parte de la próxima semana, cuando la combinación de temperaturas de 90 ° F y altos niveles de humedad podría hacer que se sienta como 100 ° F o más. Con no mucho alivio en por la noche, el Condado de Kalamazoo Departamento de Salud y Servicios Comunitarios quiere compartir recordatorios importantes sobre la priorización y la protección de la salud.

"Sabemos que este será un momento especialmente difícil para los miembros de nuestra comunidad que son más sensibles a los cambios drásticos de temperatura, incluidos los adultos mayores, los niños, las personas con enfermedades respiratorias como el asma, y las personas sin acceso a aire acondicionado", dijo el Oficial de Salud Jim Rutherford. "Animamos a todos a aprender los signos de enfermedades relacionadas con el calor, y para comprobar en sus vecinos de alto riesgo, familiares y amigos."

El agotamiento por calor y la insolación son dos formas de enfermedad relacionada con el calor. Los [signos de las enfermedades relacionadas con el calor varían](#), pero suelen incluir sudoración intensa, calambres musculares, debilidad, mareos, dolor de cabeza, náuseas o vómitos, desmayos y una temperatura corporal extremadamente alta (superior a 103 °F). La insolación es la enfermedad más grave relacionada con el calor y puede provocar incapacidad permanente o la muerte si la persona no recibe tratamiento de urgencia inmediato.

Las autoridades de salud animan a los miembros de la comunidad a seguir las siguientes directrices adicionales hasta que la ola de calor remita:

Permanezca en un lugar con aire acondicionado todo lo posible.

- Si tu casa no tiene aire acondicionado, visita el centro comercial o la biblioteca pública durante unas horas.
- [Llame al 2-1-1 o envíe un mensaje de texto con su código postal al 898-211](#) para conocer los lugares de aire acondicionado disponibles cerca de usted.
- Utiliza menos la cocina y el horno para mantener una temperatura más fresca en casa.
- Date una ducha o un baño fresco para refrescarte.

Limite el tiempo en el exterior a las horas más frescas de la mañana y de la tarde, y vístase adecuadamente.

- Elige ropa ligera y holgada.
- Descanse en la sombra para que su cuerpo se recupere.

- Reduzca el ejercicio durante el calor.
- Utilice protección solar, las quemaduras afectan a la capacidad del cuerpo para enfriarse.

No deje a niños ni a nadie en los vehículos.

- No deje nunca bebés, niños o animales domésticos en un coche aparcado, aunque las ventanillas estén abiertas.
- Cuando deje el vehículo, compruebe que no queda nadie. No pase por alto a ningún niño que se haya quedado dormido en el coche..

Supervise siempre a los niños que se refrescan en una piscina o cerca de ella.

- El ahogamiento es una de las principales causas de muerte en niños de 1 a 4 años, y la segunda causa de muerte por lesiones no intencionadas en niños de 5 a 14 años.
- El ahogamiento puede producirse en segundos y muchas veces es silencioso.
- Designe a un adulto responsable para que supervise de cerca y constantemente cuando los niños estén en el agua o cerca de ella, incluidas las bañeras.
- Los adultos que vigilen a los niños en el agua o cerca de ella deben evitar actividades de distracción como leer, utilizar el teléfono y consumir alcohol o drogas.

Mantenga a su familia, a sus mascotas y a usted mismo hidratados.

- Bebe más agua de lo habitual, independientemente de lo activo que seas. No espere a tener sed.
- Evita las bebidas azucaradas o alcohólicas, pueden hacer que pierdas más líquido corporal.
- Evita las bebidas muy frías, porque pueden provocar calambres estomacales.

Esté atento a las condiciones meteorológicas.

- Siga las alertas de calor extremo y los consejos de seguridad de su oficina local del [Servicio Meteorológico Nacional](#) y de sus canales de noticias favoritos.

Para obtener más información sobre cómo protegerse y proteger a sus seres queridos de las enfermedades relacionadas con el calor, consulte [la hoja informativa sobre seguridad y concienciación sobre el calor del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Michigan](#).

###