



PARA AVISO INMEDIATO
26.08.2024

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

Alto calor en curso causa preocupación para salud pública

KALAMAZOO, Mich. – Un período de calor extremo continúa acumulándose en todo el oeste de Michigan hasta el Martes, cuando la combinación de temperaturas de 90°F y altos niveles de humedad podría hacer que el aire se sienta a 100°F o más. Como tampoco hay mucho alivio disponible después del anochecer, el Departamento de Salud & Servicios Comunitarios del Condado de Kalamazoo quiere compartir recordatorios importantes sobre cómo priorizar y proteger la salud.

"Verano puede ser una época desafiante para los miembros de nuestra comunidad que son más sensibles a los cambios bruscos 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 funcionario de salud Jim Rutherford. "Alentamos a todos a conocer los signos de enfermedades relacionadas con el calor y a controlar a sus vecinos, familiares y amigos de alto riesgo."

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

Los funcionarios de salud alientan a los miembros de la comunidad a seguir las pautas adicionales a continuación hasta que la ola de calor disminuya:

Permanezca en un lugar con aire acondicionado tanto como sea posible.

- Si tu casa no tiene aire acondicionado, ve al centro comercial o biblioteca pública por unas horas.
- [Llame al 2-1-1 o envíe un mensaje de texto con su código postal al 898-211](#) para conocer las ubicaciones de refrigeración disponibles cerca de usted.
- Utilice menos la estufa y el horno para mantener una temperatura más fresca en su hogar.
- Tome una ducha o un baño frío para refrescarse.

Limite el tiempo que pasa al aire libre cuando hace más fresco por la mañana y por la noche, y vístase apropiadamente.

- Elija ropa ligera y holgada.
- Descanse con frecuencia en áreas sombreadas para que su cuerpo tenga la oportunidad de recuperarse.
- Reduzca el ejercicio durante el calor.
- Use protector solar, ya que las quemaduras solares afectan la capacidad del cuerpo para enfriarse.

No deje a niños ni a nadie más en los vehículos.

- **Nunca deje bebés, niños o mascotas en un automóvil estacionado**, incluso si las ventanas están entreabiertas.
- Al salir de su vehículo, asegúrese de que nadie se quede atrás. No pase por alto a ningún niño que se haya quedado dormido en el coche.

Siempre supervise a los niños que se están refrescando en o cerca de una piscina u otro cuerpo de agua.

- El ahogamiento es la principal causa de muerte entre niños de 1 a 4 años y la segunda causa principal de muerte por lesiones no intencionales entre niños de 5 a 14 años.
- El ahogamiento puede ocurrir en segundos y muchas veces ocurre en silencio.
- Designe a un adulto responsable para que supervise de cerca y constantemente cuando los niños estén en o cerca del agua, incluidas las bañeras.
- Los adultos que cuidan a niños dentro o cerca del agua deben evitar actividades que los distraigan, como leer, usar el teléfono y consumir alcohol o drogas.

Esté atento a la proliferación de algas nocivas (FAN).

- El verano es la temporada alta para la formación de [FAN que pueden presentar riesgos](#) para la salud de personas y mascotas.
- Las FAN generalmente ocurren durante períodos de temperaturas cálidas, mucho sol y altos niveles de nutrientes.
- No es posible determinar si las floraciones de algas contienen toxinas dañinas mirándolas, por lo que es mejor evitar el contacto con cualquier cuerpo de agua que esté cubierto de algas.
- Se puede informar sobre algas de apariencia sospechosa al Departamento de Medio Ambiente, Grandes Lagos y Energía de Michigan llamando al Centro de Asistencia Ambiental al 1-800-66209278 o enviando un correo electrónico a AlgaeBloom@Michigan.gov.

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

- Beba más agua de lo habitual, independientemente de su nivel de actividad. No espere hasta tener sed.
- Manténgase alejado de las bebidas azucaradas o alcohólicas, ya que pueden hacer que pierda más líquido corporal.
- Evite las bebidas muy frías, porque pueden provocar calambres estomacales.

Manténgase atento al clima.

- [Siga la oficina local del Servicio Meteorológico Nacional](#) y sus estaciones de noticias favoritas para recibir alertas de calor extremo y consejos de seguridad.

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.

###