



Para la publicación inmediata:

1 de julio 2011

ADVERTENCIA SOBRE EL CALOR: Se Pronostican Temperaturas Extremas Para Los Valles de San Fernando, Santa Clarita y Lancaster/Antelope

LOS ANGELES – Se pronostican altas temperaturas para el sábado, 2 de julio hasta el martes, 5 de julio, 2011 en los valles de San Fernando, Santa Clarita y Lancaster/Antelope. Jonathan E. Fielding, MD, MPH, Director de Salud Pública y Funcionario de Salud para el Condado de Los Angeles, les recuerda a todos que deben tomar precauciones, especialmente personas sensibles al calor.

“Mientras las personas no necesitan que les digan que está haciendo calor afuera, sí necesitan que se les recuerde cómo cuidar de sí mismos, a niños, personas de la tercera edad y sus mascotas cuando el clima se pone más caliente,” 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.”

“Nunca deje a los niños, personas de la tercera edad o mascotas encerrados dentro de su vehículo, aún con las ventanas abiertas, ya que las temperaturas en el interior de su vehículo puede elevarse rápidamente a niveles muy peligrosas, que pondrán en riesgo la vida de sus seres queridos.”

En las zonas con mala calidad de aire, el calor puede empeorar los efectos de dicha calidad. Si planea estar al aire libre, tome precauciones para protegerse del calor. Los síntomas de la deshidratación y los calambres por el calor 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 beber agua o bebidas deportivas. Los síntomas más graves como una deficiencia en el juicio, desorientación, piel húmeda y pálida, un pulso rápido y débil, y / o una respiración rápida y superficial puede indicar el agotamiento por el calor o un inminente insolación y requiere atención médica de inmediata.

Varios consejos para combatir el calor incluyen:

- Use ropa ligera.
- Beba agua o electrolitos sustitutivos como bebidas deportivas a menudo (no espere a tener sed), y evite el consumo de alcohol.
- Ofrezca ayuda a personas de su vecindad con un acceso limitado al aire acondicionado y el transporte, tales como los las personas de la tercera edad o las personas que están enfermos. Convive con ellos con frecuencia o llévelos a 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.
- 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.



- 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.

Una lista de los centros de enfriamiento se puede encontrar en la página de Internet del Departamento de Salud Pública, <http://www.publichealth.lacounty.gov> o llamando a la Línea de Información del Condado de Los Ángeles al 2-1-1. Las personas que viven en la ciudad de Los Ángeles deben de llamar al 3-1-1 para obtener ubicaciones de los centros de enfriamiento.

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>

###