



# Yakima Health District

## Comunicado de prensa

---

Para su liberación inmediata: 4 de agosto de 2017

**Contacto:** Lilián Bravo, Director of Public Health Partnerships

509-249-6514

### **Aviso de calor extremo en el condado de Yakima:**

El Servicio Meteorológico Nacional ha lanzado una advertencia de calor excesivo durante el resto de la semana para varios condados incluyendo Yakima. El Distrito de Salud está recordando a la gente a tomar precauciones para evitar enfermedades relacionadas con el calor que pueden incluir deshidratación, erupción de calor, quemaduras de sol, calambres por calor, agotamiento por calor y golpe de calor.

Estos problemas ocurren cuando el cuerpo no puede enfriarse correctamente. El Dr. Chris Spitters, Oficial de Salud del Distrito de Salud de Yakima, quiere recordar a la gente que "las enfermedades relacionadas con el calor pueden afectar a cualquier persona, pero los mayores, los niños y niñas pequeños, las personas con enfermedades crónicas y los trabajadores manuales al aire libre son los más vulnerables."

Reduzca el riesgo de experimentar problemas relacionados con la salud tomando las siguientes precauciones:

- Manténgase en el interior y en un ambiente con aire acondicionado tanto como sea posible
- Beba muchos líquidos, pero evite bebidas que contengan alcohol, cafeína o mucho azúcar
- Nunca deje a ninguna persona o mascota en un vehículo estacionado
- Limite la exposición al sol de 11am-5pm y trate de planear cualquier actividad al aire libre necesaria para temprano o tarde en el día cuando las temperaturas son más frescas
- Use un sombrero de ala ancha, bloqueador solar y ropa ligera y de color claro cuando esté al aire libre

Los síntomas de enfermedades relacionadas con el calor incluyen mareos, náuseas, dolores de cabeza y calambres musculares. Si empieza a experimentar estos síntomas, cambie a un lugar más fresco para descansar y beber una bebida fresca. Si usted o un miembro de la familia experimentan síntomas y empiezan a perder conciencia llame al 9-1-1 de inmediato.

Llame a su proveedor de atención médica con cualquier pregunta o inquietud.

### **Para más información:**

[Centers for Disease Control and Prevention](#)  
[Washington State Department of Health](#)  
[National Weather Service](#)