



# Comunicado de prensa

**Para publicación de inmediato:** 22 de julio de 2022

**Contacto:** Stephanie Badillo-Sanchez, Especialista en Comunicaciones

509-941-7364

## Ubicaciones para que las personas se mantengan frescas en el calor

**Yakima, WA-** Se espera que las temperaturas alcancen los tres dígitos a partir de la próxima semana y se espera que las temperaturas diurnas alcancen entre 104 y 109 grados Fahrenheit. Es crucial mantenerse seguro durante este calor extremo para prevenir enfermedades relacionadas con el calor. El Distrito de Salud de Yakima alienta a las personas y familias que no tienen aire acondicionado a visitar lugares, como el [Yakima Valley Mall](#), las [Bibliotecas del Valle de Yakima](#), la Iglesia Metodista Unida Wesley u otros negocios locales para mantenerse frescos durante este tiempo. La Iglesia Metodista Unida Wesley, ubicada en 14 N 48th Ave, Yakima, WA 98908, estará abierta la próxima semana de lunes a viernes de 9:00am a 5:00pm para los miembros de la comunidad que necesitan un lugar para mantenerse frescos.

### Pasos para prevenir enfermedades relacionadas con el calor

Hay varias formas de prevenir las enfermedades relacionadas con el calor. El calor extremo puede poner a cualquier persona en riesgo de sufrir una enfermedad causada por el calor; sin embargo, los riesgos para la salud son mayores para las personas mayores de 65 años, los niños menores de dos años y las personas con enfermedades crónicas o mentales. Tomar estos pasos adicionales ayudará a mantenerse seguro:

- Permanezca adentro y en un ambiente con aire acondicionado tanto como sea posible.
- Beba muchos líquidos, el agua es lo mejor.
- Nunca deje a ninguna persona o mascota en un vehículo estacionado o al aire libre sin protección contra el calor durante un período prolongado.
- Limite la actividad al aire libre, especialmente al mediodía cuando la temperatura es más alta.
- Use protector solar y use ropa holgada, liviana y de colores claros.
- Visite a sus vecinos y familiares mayores para asegurarse de que estén seguros.

Es importante conocer los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor para saber qué hacer a continuación. Las personas pueden experimentar golpe de calor, agotamiento por calor, calambres por calor, quemaduras solares o sarpullido por calor. Si usted o un miembro de su familia experimenta síntomas y comienza a perder el conocimiento, llame al 9-1-1 de inmediato.

ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR	
EN QUÉ SE DEBE FIJAR	QUÉ HACER
<b>GOLPE DE CALOR</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Alta temperatura corporal (103 °F o más)</li> <li>Piel caliente, enrojecida, seca o húmeda</li> <li>Pulso acelerado y fuerte</li> <li>Dolor de cabeza</li> <li>Mareos</li> <li>Náuseas</li> <li>Confusión</li> <li>Pérdida del conocimiento (desmayos)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Llame al 911 de inmediato, el golpe de calor es una emergencia médica</li> <li>Lleve a la persona a un sitio más fresco.</li> <li>Ayude a bajar la temperatura de la persona con paños fríos o dándole un baño con agua fría.</li> <li>No le dé a la persona nada para beber</li> </ul>
<b>AGOTAMIENTO POR CALOR</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Sudor abundante</li> <li>Piel fría, pálida, húmeda y pegajosa</li> <li>Pulso rápido y débil</li> <li>Náuseas o vómitos</li> <li>Calambres musculares</li> <li>Cansancio o debilidad</li> <li>Mareos</li> <li>Dolor de cabeza</li> <li>Desmayos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vaya a un sitio fresco</li> <li>Afójese la ropa</li> <li>Aplicase paños húmedos en el cuerpo o dese un baño con agua fría</li> <li>Tome sorbos de agua</li> </ul> <p>Busque atención médica de inmediato si:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tiene vómitos</li> <li>Sus síntomas empeoran</li> <li>Sus síntomas duran más de 1 hora</li> </ul>
<b>CALAMBRES POR CALOR</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Sudor abundante durante ejercicios físicos intensos</li> <li>Dolor o espasmos musculares</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Suspenda todo tipo de actividad física y vaya a un lugar fresco.</li> <li>Beba agua o una bebida deportiva</li> <li>Espere que los calambres desaparezcan antes de realizar más actividades físicas</li> </ul> <p>Busque atención médica de inmediato si:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Los calambres duran más de 1 hora</li> <li>Usted sigue una dieta baja en sodio</li> <li>Usted tiene problemas cardíacos</li> </ul>
<b>QUEMADURAS SOLARES</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Piel dolorida, enrojecida y tibia</li> <li>Ampollas en la piel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evite el sol hasta que se le cure la quemadura</li> <li>Aplicase paños fríos en las áreas quemadas por el sol o dese un baño con agua fría</li> <li>Aplicar loción humectante a las áreas quemadas</li> <li>No rompa las ampollas</li> </ul>
<b>SARPULLIDO POR CALOR</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>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)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Quédese en un lugar fresco y seco</li> <li>Mantenga el sarpullido seco</li> <li>Use talco (como talco para bebés) para calmar el sarpullido</li> </ul>

**Información Adicional:**

[Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: ¡Manténgase fresco cuando hace calor!](#)

[Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: Signos y síntomas de advertencia de enfermedades relacionadas con el calor](#)

###