



DEPARTAMENTO DE SALUD DEL CONDADO DE MONO

Salud Pública

P.O. BOX 476, BRIDGEPORT, CA 93517 TEL. (760) 932-5580 • FAX (760) 932-5284
P.O. BOX 3329, MAMMOTH LAKES, CA 93546 TEL. (760) 924-1830 • FAX (760) 924-1831

CONTACTO DE PRENSA:

Justin Caporusso/Caporusso Communications
justin@caporussocommunications.com
(916) 412-0571

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Recursos para sobrellevar el calor extremo

CONDADO DE MONO, Calif. (13 DE JULIO DE 2023). El calor extremo es más mortal que cualquier otro peligro vinculado con el clima. California está experimentando episodios más frecuentes de calor extremo, lo cual expone a los californianos a un mayor peligro de padecer enfermedades relacionadas con el calor. A medida que aumentan las temperaturas, el Departamento de Salud Pública del Condado de Mono alienta a los residentes y visitantes a prepararse para sobrellevar el calor extremo este verano.

Esté atento a los síntomas de las enfermedades causadas por el calor

En verano, varios días y noches seguidos de calor pueden ser peligrosos. Tener demasiado calor puede hacer que las personas se enfermen. El Departamento de Salud Pública del Condado de Mono recomienda aprender a reconocer los síntomas y a ayudar a alguien que tenga una enfermedad causada por el calor:

- Golpe de calor: piel enrojecida, caliente y seca; temperatura corporal muy alta; mareos; náuseas; confusión, comportamiento extraño o pérdida del conocimiento; pulso rápido o dolor de cabeza palpitante. Llame al 9-1-1.
- Insolación: sudoración intensa, calambres, dolor de cabeza, náuseas o vómitos, cansancio, debilidad, mareos y desmayos. Diríjase a un lugar fresco y busque la ayuda de un médico si los vómitos o los síntomas empeoran o duran más de 1 hora.

Manténgase fresco

Cuando las temperaturas sean muy altas, asegúrese de:

- Mantenerse hidratado. No espere a tener sed para beber.
- Usar ropa suelta, liviana y de color claro y un sombrero al aire libre.
- Usar protector solar y evitar el exceso de sol.

- Bajar el ritmo y evitar el ejercicio durante las horas más calurosas del día.
- Cerrar persianas y ventanas.
- Ajustar los acondicionadores de aire entre 75 y 80° F.

Permanezca en edificios con aire acondicionado la mayor cantidad de tiempo posible. Si su vivienda no cuenta con aire acondicionado o si hubo un corte de energía, busque un lugar público al que puedas acudir para escaparse del calor:

- Las bibliotecas (cuando están abiertas) y los espacios públicos interiores con aire acondicionado pueden ser lugares ideales para refugiarse del calor.
- Pregúntele a sus vecinos, amigos o familiares si disponen de un lugar fresco para pasar el rato.

Si trabaja al aire libre:

- Tómese descansos para refrescarse.
- Su empleador debe darle agua, la oportunidad de descansar y sombra.

Cuide a los demás

- El calor puede ser especialmente peligroso para las personas mayores de 65 años. Arregle con un amigo, pariente o vecino para que lo llame o lo visite dos veces al día mientras hace calor afuera.
- Lleve a las mascotas adentro. Asegúrese de que tengan suficiente agua fresca.
- Asegúrese de que todos estén fuera del automóvil cada vez que estacione. Nunca deje a un niño, adulto o animal solo dentro de un vehículo estacionado. Las temperaturas dentro de un automóvil pueden aumentar casi 20 grados en los primeros 10 minutos, lo cual puede provocar un golpe de calor o la muerte.

Recursos adicionales

- [HeatReadyCA](#)
- [Monitoreo del tiempo](#)
- [Prevenir las enfermedades relacionadas con el calor](#)
- [El calor y los adultos mayores](#)
- [Información sobre el calor extremo del CDPH](#)
- [Prevenga la deshidratación](#)
- [Recursos para personas mayores](#)



DEPARTAMENTO DE SALUD DEL CONDADO DE MONO

Salud Pública

P.O. BOX 476, BRIDGEPORT, CA 93517 TEL. (760) 932-5580 • FAX (760) 932-5284

P.O. BOX 3329, MAMMOTH LAKES, CA 93546 TEL. (760) 924-1830 • FAX (760) 924-1831

Para obtener información y asistencia local con servicios para personas mayores y con discapacidad, llame al (760) 924-1770. Para obtener más información, o si tiene preguntas o inquietudes, llame al Departamento de Salud del Condado de Mono al (760) 924-1830 o consulte a su pediatra o proveedor de atención médica.

-###-