



COUNTY OF POLK
Health Department
www.polkcountyiowa.gov/health

Rick Kozin, Director
1907 Carpenter Avenue
Des Moines, Iowa 50314
Ph. 515.286.3798
Fax. 515.286.2033

Polk County Health Department News Release

Para más información:
Sarah Boese, Public Information Officer
515-286-3895 (office), 515-664-7869 (cell)

Para hacerse público de inmediato
Agosto 26, 2013

Prolongado y peligroso calor extremo para deportistas, trabajadores al aire libre, aquellos sin aire acondicionado

Esta semana y el fin de semana esta anticipado registros de temperatura altas y como el verano hasta ahora ha sido suave nuestros cuerpos no están preparados para ajustarse a un clima de calor extremo, incrementando así el riesgo de agotamiento por calor y golpe de calor. Todos estamos en riesgo de estas enfermedades durante un prolongado calor extremo pero las personas adultas, los niños, personas con enfermedades crónicas, trabajadores al aire libre y deportistas que practican sus actividades afuera están en un mayor riesgo.

Un refugio de enfriamiento se abrirá en la Iglesia Zion Lutheran, 4300 Beaver Ave in Des Moines, lunes y martes en la noche de 8:00 pm a 8:00 am. Catres, agua y comida se proveerán, las puertas se cierran a las 11:00 pm. Muchos lugares públicos estarán abiertos para descansar del calor durante el día, para ver la lista completa de refugios de enfriamiento durante el día visite <http://www.polkcountyiowa.gov/health/> (nota: los horarios de enfriamiento en el día se extenderán hasta las 9:00 pm el lunes y martes en el Departamento de Salud del Condado de Polk, North Side Community Center, Southside Community Center and the Noorwoodville Senior Center.) Adicionalmente, hay formas para mantenerse fresco y seguro en su casa si no tiene aire acondicionado.

Rick Kozin, Director del Departamento de Salud del Condado de Polk, dijo “adicionalmente, es el comienzo de la escuela, muchos estudiantes están participando en futbol y en actividades al aire libre. Como sus cuerpos se están adaptando a nuevos niveles de esfuerzo físico, el calor extremo puede poner estrés adicional a sus cuerpos.”

El Instituto de Korey Stringer en la University de Connecticut se ha dedicado a reducir las muertes relacionadas con el calor en deportistas y urge a los padres y entrenadores seguir las siguientes precauciones. Esta guía también debe de ser tenida en cuenta en las personas que trabajan al aire libre:

- Reconozca las señales de agotamiento por calor y golpe de calor.
- Incremente poco a poco la intensidad del esfuerzo físico y la duración.
- Si es posible mueva algunas actividades al interior o hágalas en las horas de la mañana.
- Beba más agua de lo normal, 4 vasos de agua por hora cuando trabaje o haga ejercicio al aire libre.
- Tome descansos frecuentemente en la sombra o en el aire acondicionado.

“Mientras aquellos que se esfuerzan físicamente al aire libre están ciertamente en riesgo de sufrir agotamiento por calor o golpe de calor, periodos prolongado de calor extremo como los que se esperan

esta semana pueden rápidamente incrementar a un nivel peligroso la temperatura en las casas que no tienen aire acondicionado,” dijo Kozin.

La manera más segura de evitar el agotamiento por calor y el golpe de calor es estar en el aire acondicionado por lo menos dos horas diarias. Sin embargo, si no tiene aire acondicionado hay formas seguras de estar en casa.

- No use luces incandescentes, trate de usar los electrodomésticos como estufa, horno, lavadora, secadora menos en el medio día y en la tarde. Trate de usarlos en las mañanas y en la noche.
- Mantenga las cortinas o persianas cerradas, esto ayuda a mantener la casa fresca.
- Las temperaturas van a estar en los 70s por pocas horas en las mañanas, entre las 4-7 am, abra las ventanas para dejar entrar el aire fresco.
- Los ventiladores ayudan solamente a circular el aire, por lo tanto no lo debe de usar como su fuente principal de enfriamiento. Puede ser que al sentarse al frente de un ventilador lo haga sentir fresco pero en realidad lo que hacer es deshidratar su cuerpo rápidamente incrementando el riesgo de problemas de salud relacionados con el calor extremo.
- Utilice una toallita fría en su cabeza y cuello. Tome duchas frías periódicamente.

Mas importante, esté pendiente de las personas que tienen mayor riesgo, visitándolas o llamándolas 2 veces al día. Y nunca deje a un niño o mascota en un carro estacionado o afuera por un largo periodo de tiempo.

Las señales por agotamiento de calor son: sudor, debilidad, piel fría, dolor de cabeza, estomago, nausea, pulso débil. El golpe de calor es una situación de emergencia y hay que llamar al 9-1-1 inmediatamente. Las señales del golpe de calor son: temperatura corporal alta (más de 103 °F), piel caliente, enrojecida, pulso rápido y fuerte, pérdida del conocimiento.