



Date: 27 de junio del 2008

Preguntas en general: Patrick O'Neill, 971-673-1282

Preguntas técnicas: Emilio DeBess, 971-673-1027

Los funcionarios de salud aconsejan a los residentes de Oregon que eviten enfermedades relacionadas con el calor

Con temperaturas excepcionales anunciadas para los siguientes varios días, los funcionarios de salud de Oregon recuerdan a los residentes que tomen precauciones para evitar enfermarse como consecuencia del calor extremo.

Con excepción de una corta racha de calor que experimentamos a mediados de mayo, se espera que este sea el primer episodio de tiempo realmente caliente este año. Los meteorólogos predicen un cambio abrupto en temperaturas más altas después de una primavera inoportunamente fresca.

Las personas de mayor edad, los niños, bebés, y las personas con enfermedades crónicas corren más peligro de experimentar enfermedades relacionadas con el calor. Pero aun así, cuando las temperaturas suben extremadamente las personas jóvenes y sanas deben mantenerse frescos y reducir actividades vigorosas, según Mel Kohn, Dr. en Medicina, epidemiólogo en la División de Salud Pública del Departamento de Servicios Humanos.

"La prevención es la mejor defensa," Dijo Kohn. "Beba mucha agua o jugo - aun cuando usted no tenga sed. Use ropa suelta, de color claro, y mantengase fuera del sol durante las horas más calientes del día."

Como las personas de más edad están entre aquellas personas que en particular corren mas peligro de deshidratación, agotamiento o insolación por el calor, Kohn aconseja que vigilemos con regularidad los vecinos de mayor edad para asegurar que ellos se mantengan frescos y beban mucha agua.

Kohn dijo que niños y animales domésticos nunca se deben abandonar en un automóvil estacionado.

"El calor extremado puede conducir al agotamiento o insolación, y ambos son peligrosos," dijo Kohn. "También, las personas con condiciones de salud preexistentes, como enfermedades cardíacas o hipertensión, están en riesgo aun más elevado porque las temperaturas altas exponen tensión adicional sobre sus cuerpos."

Kohn aconseja que la gente esté consciente de los signos de advertencia de enfermedades relacionadas con el calor para que ellos puedan solicitar ayuda inmediatamente si experimentan los síntomas. En el caso de agotamiento por calor, los síntomas incluyen transpiración pesada, calambres de los músculos, debilidad, dolor de cabeza y vómitos.

Insolación o agotamiento por calor es la enfermedad más seria relacionada con el calor y puede ser amenaza de vida, Kohn dijo. Los signos de advertencia incluyen una temperatura de cuerpo muy alta, la piel seca, pulso rápido, dolor de cabeza, náusea, vomito y confusión.

Información adicional sobre como evitar una enfermedad relacionada con el calor, se encuentra en la red de comunicación, sitio [http:](http://) etc.