



Comunicado de Prensa

Para publicación inmediata: 26 de julio de 2022

(22-110-español)

Contacto: [Comunicaciones del DOH](#)

Se espera calor extremo durante toda la semana

Los centros de enfriamiento se consideran una herramienta clave para prevenir enfermedades en personas sin aire acondicionado.

OLYMPIA. Se estima que tendremos días de mucho calor en Washington hasta el viernes de esta semana y se prevé que, durante el día, se alcancen temperaturas de aproximadamente 90 °F (32 °C) o de más de 100 °F (38 °C) en algunos lugares. El Servicio Meteorológico Nacional ha emitido Advertencias sobre calor excesivo principalmente para el centro y el este de Washington; y, además, hay un Aviso sobre calor vigente en la zona oeste del estado. El Departamento de Salud del Estado de Washington recomienda que las personas [tomen precauciones para mantenerse frescas, saludables y seguras](#).

El calor extremo es el peligro climático que más muertes causa en los Estados Unidos. Sin ir más lejos, el año pasado entre finales de junio y principios de julio, hubo un domo de calor sin precedentes que dejó como resultado más de 100 muertes en Washington.

Tan solo unas horas en un entorno con aire acondicionado puede ayudar a aliviar los síntomas de las altas temperaturas. Sin embargo, muchas casas e instalaciones de nuestra región no tienen aire acondicionado. Los centros de enfriamiento pueden ayudar y son gratuitos para todo el público. Marque 2-1-1 o utilice el [recurso estatal en línea](#) (solo en inglés) para encontrar centros de enfriamiento cerca de usted. Se ofrece asistencia lingüística.

Aquí le mostramos otras recomendaciones clave para mantenerse seguro y saludable:

Hidrátese. Beba mucho líquido y no espere a tener sed para hidratarse.

Nunca deje a personas o mascotas en vehículos aparcados.

Quédese en casa y en espacios con aire acondicionado en la medida de lo posible. Vaya a un centro de enfriamiento o a otro lugar público con aire acondicionado, como un centro comercial o una biblioteca.

Mantenga su casa fresca cerrando las persianas de las ventanas durante el día y reduciendo el uso del horno y la estufa.

No confíe en los ventiladores como única fuente de refrigeración. Los ventiladores eléctricos pueden proporcionar cierta comodidad, pero no evitarán las enfermedades relacionadas con el calor cuando las temperaturas sean muy elevadas.

Si sale, hágalo cuando el día está más fresco: por la mañana o por la noche. Use protector solar, sombrero, y ropa ligera y suelta. Tome descansos y aproveche la sombra en parques y zonas verdes, donde es más fresco que en las zonas pavimentadas.

Compruebe cómo están sus amigos, familia, vecinos y mascotas. Compruebe cómo están las personas vulnerables o de mayor riesgo, y colabore con ellas. Pueden ser personas mayores, enfermas o que necesiten ayuda. Resguarde a sus mascotas del calor y el sol; y tenga cuidado con el asfalto, ya que puede quemarles las patas.

Tome medidas si nota síntomas de un golpe de calor (mareos, náuseas, dolores de cabeza, calambres musculares). Trasládese a un lugar más fresco para descansar durante unos minutos y solicite atención médica de inmediato si no se siente mejor.

Tenga en cuenta la seguridad en torno al agua. Siempre supervise de cerca a los niños pequeños cuando estén en el agua o cerca de ella. Use un chaleco salvavidas que se ajuste a su cuerpo y esté aprobado por la Guardia Costera durante las actividades acuáticas, como pasear en barco o hacer remo de pie.

Compruebe si hay restricciones o avisos antes de hacer fogatas al aire libre. Las temperaturas elevadas y las condiciones de sequía aumentan el riesgo de incendios forestales.

Lea las [preguntas frecuentes sobre el calor extremo de los CDC](#).

El [sitio web del Departamento de Salud](#) es su fuente para una dosis saludable de información. Encuéntrenos en [Facebook](#) y síganos en [Twitter](#) (solo en inglés). Suscríbese también al blog del Departamento de Salud, [Bienestarwa](#).

###