



# Comunicado de Prensa

Para publicación inmediata: 12 de mayo de 2023

(23-064-español)

Contacto: [Comunicaciones del DOH](#)

## El Servicio Meteorológico Nacional emite una alerta de calor para este fin de semana en el estado de Washington

*Las precauciones simples lo ayudarán mantenerse fresco y seguro*

**OLYMPIA.** El Servicio Meteorológico Nacional (NWS, por sus siglas en inglés) emitió una alerta de calor para el estado de Washington que entra en vigencia el sábado por la tarde y finaliza el lunes. Esto significa que las personas deben empezar a planificar y tomar precauciones para mantenerse frescas y seguras, tanto al aire libre como en casa. Las enfermedades y la muerte relacionadas con el calor pueden evitarse.

El Servicio Meteorológico Nacional prevé que habrá temperaturas en el rango de los 85 a los 95 grados Fahrenheit (29 a 35 grados Celsius) en gran parte del oeste de Washington antes del lunes. Dado que muchas personas de Washington no tienen aire acondicionado en sus hogares, refrescarse puede ser difícil, en especial para quienes tienen afecciones médicas, las personas mayores y los bebés.

Los centros de enfriamiento son un recurso clave para proteger a las personas de las enfermedades relacionadas con el calor y otras complicaciones producidas por el clima caluroso. Se establecerán muchos centros regionales de enfriamiento en todo el estado y serán gratuitos para el público durante los fenómenos de calor. Marque 211 o use el recurso estatal en línea [aquí para encontrar centros de enfriamiento cerca de usted](#) (en inglés). Llame al 711 antes de marcar 211 para obtener servicios de TTY. Se ofrece asistencia lingüística.

Otras recomendaciones clave para protegerse del calor:

- **Quédese en casa y en espacios con aire acondicionado en la medida de lo posible.**
- **Mantenga su casa fresca** cerrando las ventanas y las persianas. Limite el uso de la cocina y el horno para mantener una temperatura más baja adentro de la casa.
- **Consulte cómo están sus amigos, familiares y vecinos antes de acostarse.** Ayude a las personas vulnerables o de mayor riesgo, a los vecinos mayores, los que estén enfermos o que puedan necesitar ayuda.
- **Hidrátese.** Beba mucho líquido sin alcohol y no espere a tener sed para hidratarse.
- **Si tiene mascotas que deben estar al aire libre, protéjalas del calor** y asegúrese de que estén protegidas del sol. Haga que sus mascotas caminen por el césped, dado que el

asfalto se calienta mucho y puede quemarles las patas. Nunca deje a personas o mascotas en vehículos estacionados.

- **Tome descansos frecuentes** cuando trabaje al aire libre. Use sombreros de ala ancha y ropa de colores claros y holgada , y protéjase la piel de las quemaduras del sol.
- **No confíe en los ventiladores como única fuente de refrigeración.** Aunque los ventiladores eléctricos pueden proporcionar cierta comodidad, no evitarán las enfermedades relacionadas con el calor cuando las temperaturas sean muy elevadas.
- **Si nota síntomas de un golpe de calor** (mareos, náuseas, dolores de cabeza, calambres musculares), actúe inmediatamente. Trasládese a un lugar más fresco para descansar durante unos minutos y solicite atención médica de inmediato si no se siente mejor.
- **Evite los cambios extremos de temperatura. Las temperaturas cálidas no necesariamente implican que el agua esté cálida.** Los ríos y lagos siguen estando muy fríos en esta época del año, y meterse en aguas abiertas y frías puede generar un choque, arritmia y ahogamiento. Si la temperatura del cuerpo es alta, las duchas frías pueden causar hipotermia, en especial en personas adultas mayores y niños. Realice los cambios de temperatura de forma gradual.
- **Siga los [consejos de seguridad acuática](#)** si va a nadar o a navegar. Recuerde que nadar en aguas abiertas es muy diferente a nadar en una piscina. Asegúrese de usar un chaleco salvavidas del tamaño adecuado.
- **Compruebe si hay restricciones o avisos** en su zona antes de hacer fogatas al aire libre. Las temperaturas elevadas y las condiciones de sequía aumentan el riesgo de incendios forestales.
- Lea la lista de [preguntas frecuentes](#) de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

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). Suscríbase también al blog del Departamento de Salud [Bienestarwa](#).

###