



# County of Santa Cruz

## HEALTH SERVICES AGENCY

POST OFFICE BOX 962, 1060 EMELINE AVE., SANTA CRUZ, CA 95061-0962  
TELEPHONE: (831) 454-4114 FAX: (831) 454-5049 TDD: (831) 454-4123

### DISEASE CONTROL UNIT

## AVISO DE SALUD PULICA

27 de Julio, 2006

**Para: Todos los residentes del Condado**  
**Del: Departamento de Salud Pública**  
**Tema: Prevención de Enfermedades Relacionadas con altas temperaturas**

Para prevenir enfermedades ocasionadas por las altas temperaturas, el Departamento de Salud Pública pide al público en general que tome en consideración las siguientes recomendaciones:

- **Tomar bebidas frías, sin alcohol, y sin cafeína.** Los líquidos que contienen alcohol, cafeína o grandes cantidades de azúcar pueden causar pérdida de líquidos corporales. También las bebidas muy frías pueden causar dolores del estómago.
- **Mantenerse fuera de los rayos del sol y si es posible mantenerse en un área con aire acondicionado.** Aun estando pocas horas en un lugar con aire acondicionado bajará la temperatura de su cuerpo y le ayudará a soportar mas cuando la ola de calor regrese. Si su casa no tiene aire acondicionado, puede ir a lugares comerciales o bibliotecas para poder aliviarse del calor.
- **Tomar un baño o ducha fría.** Los ventiladores eléctricos pueden proporcionar algún alivio pero cuando las temperaturas llegan a los 90's, los ventiladores no ayudarán a prevenir las enfermedades relacionadas con el calor.
- **Los que tienen un riesgo alto de contraer enfermedades por el calor** son los bebes, los niños pequeños y las personas que tienen mas de 65 años de edad, o los que tienen enfermedades mentales o discapacitados, los que tienen problemas del corazón o presión alta.
- Verifique al menos dos veces durante el día que las personas mayores no presenten síntomas de agotamiento por el calor. Los niños necesitan ser observados frecuentemente.
- **Nunca deje su bebe, su niño o su animal (mascota) en un estacionamiento con su vehículo cerrado.**

**Las descomposturas relacionadas con el calor son unas de las enfermedades mas graves, que** suceden cuando el cuerpo no puede regular su temperatura normal. Los signos y síntomas de ataques ocasionadas por el calor son lo siguientes:

- Temperatura del cuerpo muy alta (arriba de 103° F)
- Piel roja, caliente y seca (sin transpirar)
- Pulso acelerado
- Fuerte y repentino dolor de cabeza

- Mareos
- Náuseas

**El agotamiento provocado por el calor es una forma leve de enfermedad ocasionada por las altas temperaturas**, que puede aparecer cuando las altas temperaturas se prolongan por mucho tiempo. Los síntomas son los siguientes:

- Mucha transpiración
- Palidez
- Espasmos musculares
- Cansancio
- Debilidad
- Mareos
- Náuseas y vómitos
- Desvanecimiento
- Dolor de cabeza
- La piel puede estar fría y húmeda
- El pulso puede estar acelerado y débil
- La respiración puede ser rápida y cortada

Si Usted reconoce estos síntomas relacionados con el calor extremo en personas a su alrededor, usted puede estar frente a una emergencia de salud con peligro de muerte. Llame inmediatamente para obtener asistencia médica mientras usted asiste a la persona/s a recuperarse. El Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) recomienda que haga lo siguiente:

- Traslade a la persona a un lugar fuera del alcance de los rayos del sol.
- Baje la temperatura del cuerpo de la persona, usando el método que tenga mano. Por ejemplo sumerja a la persona en una bañera de agua fría o colóquela bajo la ducha fría, échele agua de una manguera, pase una esponja fría en su cuerpo.
- Controle la temperatura del cuerpo y continúe usando las técnicas indicadas hasta que la temperatura del cuerpo baje a 101 – 102 F
- Busque asistencia médica lo mas pronto posible

Para mas información relacionada con enfermedades ocasionadas por el calor, visite el sitio de la Web **[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)**