

INFORMACIÓN DE SALUD IMPORTANTE



NEWS



1-800-222-1222

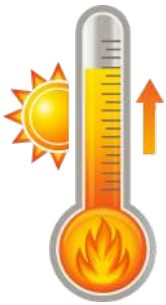
El Centro de
Envenenamiento
de New Jersey



**TEMPERATURAS PELIGROSAMENTE
ALTAS EN NUEVA JERSEY**

TE SIENTES ENFERMO? BUSCA AYUDA MEDICA

Llame al centro local de control de envenenamientos al 1-800-222-1222. Si alguien no respira, es difícil despertarlo o tiene una convulsión, llame al 9-1-1.



Nueva Jersey está experimentando una ola de temperaturas peligrosamente cálidas y húmedas. Aunque la mayoría de los residentes realizan sus rutinas diarias independientemente de las temperaturas insoportables, el calor extremo del verano puede causar efectos peligrosos para la salud.

Cuando la temperatura corporal aumenta a niveles peligrosos, el cerebro y el cuerpo se sobrecalientan, lo que resulta en un mayor riesgo de [enfermedades relacionadas con la salud](#), accidente cerebrovascular o la muerte.

Todo el mundo está en riesgo de enfermedades relacionadas con el calor, incluyendo golpe de calor, agotamiento por calor, calambres por calor, erupción por calor e intoxicación solar (que ocurre con quemaduras solares graves) por temperaturas extremas.

1-800-222-1222



Sin embargo, los efectos en la salud pueden ser más graves en ciertos grupos, incluyendo niños, adultos mayores, personas con enfermedades crónicas y personas con discapacidades. Los atletas, las familias de bajos recursos, los trabajadores al aire libre o cualquier persona que planea pasar largos períodos de tiempo al aire libre también corren un alto riesgo y deben ser conscientes de los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor.

Lamentablemente, las muertes y enfermedades relacionadas con el calor ocurren cada año.

La **hipertermia** (golpe de calor) no solo ocurre cuando las temperaturas alcanzan niveles peligrosos, sino también por el uso de ciertos medicamentos terapéuticos, drogas recreativas y sustancias ilegales.

Estos pueden evitar que el cuerpo se enfríe a través del sudor. Con demasiada frecuencia, esto resulta en complicaciones graves, como fiebre inducida por medicamentos, deshidratación y muerte.



Diane Calello

Directora y Ejecutiva Médico

[Centro de Control de Envenenamiento de NJ](#)

[La Escuela de Medicina de Rutgers Nueva Jersey](#)

Aunque pueda parecer que el golpe de calor aparece repentinamente, las señales de advertencia a menudo aparecen desde el principio



Señales

- Confusión
- Comportamiento extraño
- Irritabilidad
- Delirios
- Alucinaciones
- Convulsiones
- Coma

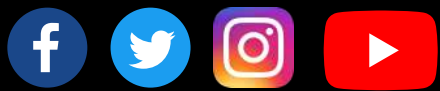
Síntomas

- Calambres abdominales y musculares
- Náuseas
- Vomito
- Dolor de cabeza
- Mareos
- Debilidad
- Sudor intenso o falta de sudor

Reconocer los primeros síntomas puede prevenir una tragedia

1-800-222-1222





"El calor excesivo combinado con ciertas sustancias como el éxtasis (MDMA), la cocaína, la metanfetamina, el alcohol y la heroína puede ser mortal. Estar bajo la influencia de estas sustancias puede dificultar el reconocimiento de los síntomas de sobrecalentamiento."

Los medicamentos como antidepresivos, antihistamínicos, diuréticos, antipsicóticos y estimulantes para TDAH (trastorno por déficit de atención e hiperactividad) también pueden causar complicaciones relacionadas con el calor que resultan en enfermedades y muerte.

Es importante saber si la medicina o medicamento que está tomando aumenta su sensibilidad al calor.

Llame a su centro local de control de envenenamiento para obtener más información, 1-800-222-1222

SUPERE EL CALOR

Consejos de Seguridad



Prevenga muertes y enfermedades relacionadas con el calor



MANTÉNGASE HIDRATADO

Beba mucha agua durante todo el día, incluso si no tiene sed. Manténgase alejado de las bebidas azucaradas y alcohólicas (incluidas las bebidas mixtas), ya que esto puede hacer que se deshidrate.



MANTÉNGASE FRESCO

Evite el sol directo y, cuando sea posible, permanezca en el interior en áreas con aire acondicionado, especialmente cuando el sol es más caluroso (temprano en la tarde hasta temprano en la noche).

1-800-222-1222





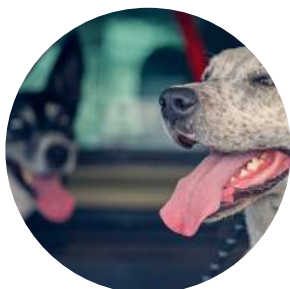
VÍSTASE ROPA LIVIANA

La mejor ropa para el calor extremo es de color claro, holgada y liviana.



USE PROTECTOR SOLAR Y UN SOMBRERO DE ALA ANCHA

Si está afuera, aplíquese protector solar generosamente y con frecuencia para protegerse contra las quemaduras solares y el envenenamiento por el sol. La quemadura solar puede hacer que se deshidrate. Tenga en cuenta que sudar, nadar o exponerse al agua eliminará el protector solar, así que recuerde volver a aplicarlo con frecuencia.



MANTENGA A LAS MASCOTAS SEGURAS

Deles mucha agua fresca y mantenga a las mascotas en el interior en áreas con aire acondicionado tanto como sea posible. Las superficies bajo el sol directo se calientan peligrosamente y pueden causar quemaduras graves en los pies.



LOS AUTOS CALIENTES MATAN

Dejar a las personas y las mascotas en autos calientes y estacionados es mortal. Incluso los coches estacionados a la sombra con las ventanillas abiertas alcanzan temperaturas internas mortales.

El golpe de calor es una emergencia médica: es fundamental que actúe rápido. Comuníquese con su centro local de control de envenenamientos al 1-800-222-1222. Si alguien no respira, es difícil despertarlo o tiene una convulsión, llame al 9-1-1.



24/7 **Obtén Ayuda
Médica Gratuita**
1-800-222-1222

Los especialistas médicos están disponibles para responder preguntas y proporcionar información y apoyo de emergencia las 24 horas del día

Cualquier persona puede pedir ayuda médica: niños, adolescentes y adultos

Centro de Control de Envenenamiento de NJ es un recurso médico tanto para el público como para los proveedores médicos.

Si cree que alguien se siente enfermo por temperaturas exteriores peligrosas o que la persona ha estado en contacto con algo potencialmente peligroso, comuníquese con su centro local de control de envenenamiento de inmediato.

Llame al Centro de Control de Envenenamiento al 1-800-222-1222 o [Chatee Aquí](#)

Si alguien no respira, tiene dificultad para despertarse o convulsiones, llame al 9-1-1