

The New Jersey Poison Information & Education System — Serving New Jersey Since 1983

NEWS RELEASE

Media to contact:
800-222-1222
800-962-1253 if outside NJ

Para Publicación Inmediata

Temperaturas Peligrosamente Altas En Nueva Jersey Te Sientes Enfermo – Busca Ayuda Médica

(NJ) - 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. 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," dice Diane Calello, directora ejecutiva y médico del [Centro de Control de Envenenamiento de Nueva Jersey](#) en la [Escuela de Medicina de Rutgers Nueva Jersey, Departamento de Medicina de Emergencia](#). "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."

Aunque pueda parecer que el golpe de calor aparece repentinamente, las señales de advertencia a menudo aparecen desde el principio. Reconocer los primeros síntomas puede prevenir una tragedia: calambres abdominales, calambres musculares, náuseas, vómitos, dolor de cabeza, mareos, debilidad, sudor intenso o falta de sudor, confusión, comportamiento extraño, irritabilidad, delirios, alucinaciones, convulsiones y coma.

"El calor excesivo combinado con ciertas sustancias como el éxtasis (MDMA), la cocaína, la metanfetamina, el alcohol y la heroína puede ser mortal," dijo Calello. "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.

[Prevenir](#) 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).
- 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: Si hace demasiado calor para usted, hace demasiado calor para ellos. 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.

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. 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. Los centros de control de envenenamiento son un recurso médico tanto para el público como para los proveedores de atención médica.

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

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



(Presione Aquí)

Available for Media Interviews

Diane Calello, MD, Executive and Medical Director, New Jersey Poison Control Center, Rutgers NJ Medical School's Department of Emergency Medicine

Bruce Ruck, Pharm.D., Managing Director, New Jersey Poison Control Center, Rutgers NJ Medical School's Department of Emergency Medicine

Lewis S. Nelson, MD, Professor and Chair of Emergency Medicine, Rutgers NJ Medical School

About New Jersey Poison Control Center / NJPIES, 1-800-222-1222

Chartered in 1983, the New Jersey Poison Information & Education System (NJPIES), known to the public as the New Jersey Poison Control Center, is the state's primary defense against injury and deaths from intentional and unintentional poisonings. It is designated as the state's regional poison control center by the New Jersey Department of Health and the American Association of Poison Control Centers. It is a division of the Department of Emergency Medicine at Rutgers New Jersey Medical School. NJPIES has a state-of-the-art center located at Rutgers Biomedical and Health Sciences in Newark. NJPIES is funded, in part, by the NJ Department of Health, NJ Hospitals and the United States Department of Health and Human Services.

Hotline staff (physicians, registered nurses, and pharmacists) provide free, telemedicine consultation through hotline services (telephone, text, chat) regarding poison emergencies and provide information on poison prevention practices, drug interactions and overdoses, food poisoning, environmental chemical exposures, animal/insect bites and stings, plant and other outdoor exposures, carbon monoxide and lead poisonings, and more. NJPIES' services are free, confidential/private, available 24/7, and help is available in any language. Call 1-800-222-1222 or [Chat Here](#).

Stay Connected: [FB](#) / [Twitter](#) / [Instagram](#) / [Website](#)

About Rutgers New Jersey Medical School

Founded in 1954, Rutgers New Jersey Medical School is the oldest school of medicine in the state. Today it is part of Rutgers, The State University of New Jersey and graduates approximately 170 physicians a year. In addition to providing the MD degree, the school offers MD/PhD, MD/MPH and MD/MBA degrees through collaborations with other institutions of higher education. Dedicated to excellence in education, research, clinical care and community outreach, the medical school comprises 20 academic departments and works with several healthcare partners, including its principal teaching hospital, University Hospital. Its faculty consists of numerous world-renowned scientists and many of the region's "top doctors." Home to the nation's oldest student-run clinic, New Jersey Medical School hosts more than 50 centers and institutes, including the Public Health Research Institute Center, the Global Tuberculosis Institute and the Neurological Institute of New Jersey. For more information please visit: njms.rutgers.edu.

###