



El Centro de Control de Envenenamiento de Nueva Jersey — Sirviendo a NJ desde 1983

COMUNICADO DE PRENSA

Para publicación inmediata

Ola De Calor En Nueva Jersey

Las Temperaturas Peligrosamente Altas Pueden Afectar Su Salud

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

Cuando la temperatura corporal aumenta a niveles peligrosos, el cerebro y el cuerpo se calientan demasiado, lo que aumenta el riesgo de [enfermedades](#), accidentes cerebrovasculares o hasta la muerte.

Todos estamos a riesgo de desarrollar enfermedades relacionadas con el calor, incluyendo golpe de calor, agotamiento por calor, calambres por calor, erupción por calor e intoxicación solar (la cual 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 personas con bajos ingresos, 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," dijo Diane Calello, directora ejecutiva médico del [Centro de Control de Envenenamiento de Nueva Jersey](#) en la [Escuela de Medicina de Rutgers Nueva Jersey](#). "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 (legales) 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."

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. Comuníquese con el Centro de Control de Envenenamiento de Nueva Jersey para obtener más información; llame 1-800-222-1222 o [Chatee Aquí](#). Si alguien no respira, esta inconsciente o tiene una convulsión, llame al 9-1-1.

"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."

Aunque pueda parecer que el golpe de calor ocurre repentinamente, las señales de advertencia a menudo aparecen mucho antes. Reconocer los primeros síntomas puede prevenir una tragedia entre estos: 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 golpe de calor es una emergencia médica: es fundamental que actúe rápido. Para prevenir enfermedades relacionadas con el calor, el Centro de Control de Envenenamientos de Nueva Jersey ofrece los siguientes consejos de seguridad:

- **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 y seltzers "duros" o "enriquecidos"), 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 Con 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 a lo largo del día.
- **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 o las mascotas en autos calientes y estacionados es mortal puede ser mortal en poco tiempo. Incluso los coches estacionados a la sombra con las ventanillas abiertas alcanzan temperaturas internas mortales. Bajo ninguna circunstancia debe dejar personas o mascotas dentro de un automóvil estacionado durante climáticas extremas.

Diane Calello, MD, Directora Ejecutiva y Médico, Centro de Control de Envenenamiento de Nueva Jersey en la Escuela de Medicina de Rutgers Nueva Jersey

Bruce Ruck, Pharm.D., Director Gerente, Centro de Control de Envenenamiento de Nueva Jersey en la Escuela de Medicina de Rutgers Nueva Jersey

Lewis S. Nelson, MD, Profesor y Presidente de Medicina de Emergencia, Escuela de Medicina de Rutgers Nueva Jersey

Acerca del Centro de Control de Envenenamiento de Nueva Jersey / NJPIES, 1-800-222-1222

Fundado en 1983, el Sistema de Información y Educación sobre Envenenamientos de Nueva Jersey (NJPIES), conocido por el público como el Centro de Control de Envenenamientos de Nueva Jersey, es la principal defensa del estado contra lesiones y muertes por envenenamientos intencionales y no intencionales. Está designado como el centro regional de control de envenenamiento del estado por el Departamento de Salud de Nueva Jersey y la Asociación Americana de Centros de Control de Envenenamientos. Es una división del Departamento de Medicina de Emergencia de la Escuela de Medicina de Rutgers New Jersey. NJPIES tiene un centro de vanguardia ubicado en Rutgers Health en Newark. NJPIES es financiado, en parte, por el Departamento de Salud de NJ, Hospitales de NJ y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

El personal de la línea directa (médicos, enfermeras registradas y farmacéuticos) proporcionan consultas gratuitas de telemedicina a través de servicios de línea directa (teléfono, mensajes de texto, chat) con respecto a emergencias por envenenamiento y proporciona información sobre prácticas de prevención de envenenamiento, interacciones medicamentosas y sobredosis, intoxicación alimentaria, exposiciones químicas ambientales, mordeduras y picaduras de animales/insectos, plantas y otras exposiciones al aire libre, monóxido de carbono y envenenamientos por plomo, y más. Los servicios de NJPIES son gratuitos, confidenciales/privados, disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y la ayuda está disponible en cualquier idioma. Llame al 1-800-222-1222 o [chatee aquí](#).

Acerca de Escuela de Medicina de Rutgers Nueva Jersey

Fundada en 1954, Escuela de Medicina de Rutgers Nueva Jersey es la escuela de medicina más antigua del estado. Hoy es parte de Rutgers, la Universidad Estatal de Nueva Jersey y gradúa aproximadamente 170 médicos al año. Además de proporcionar el título de MD, la escuela ofrece títulos de MD/PhD, MD/MPH y MD/MBA a través de colaboraciones con otras instituciones de educación superior. Dedicada a la excelencia en educación, investigación, atención clínica y alcance comunitario, la escuela de medicina comprende 20 departamentos académicos y trabaja con varios socios de atención médica, incluido su principal hospital universitario, University Hospital. Su facultad está formada por numerosos científicos de renombre mundial y muchos de los "mejores médicos" de la región. Hogar de la clínica dirigida por estudiantes más antigua del país, la Escuela de Medicina de Nueva Jersey alberga más de 50 centros e institutos, incluido el Centro del Instituto de Investigación de Salud Pública, el Instituto Global de Tuberculosis y el Instituto Neurológico de Nueva Jersey. Para obtener más información, visite: njms.rutgers.edu.

###