



Department of Public Health

Monroe County, New York

Adam J. Bello
County Executive

Marielena Vélez de Brown, MD, MPH
Commissioner of Public Health

Para su Publicación Inmediata
Miércoles, 20 de junio del 2025

EL DEPARTAMENTO DE SALUD PÚBLICA DEL CONDADO DE MONROE INSTA A LOS RESIDENTES A PROTEGERSE CONTRA LAS ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR EXTREMO

ROCHESTER, NY — Con el calor extremo que se espera en el condado de Monroe la próxima semana, la Comisionada de Salud Pública del Condado de Monroe, la Dra. Marielena Vélez de Brown, insta a los residentes a tomar medidas para la prevención de enfermedades relacionadas con el calor.

"A partir del domingo y hasta al menos a mediados de la próxima semana, esperamos temperaturas y humedad peligrosamente altas, con valores de índice de calor que probablemente alcancen los 90 grados o más", dijo la Dra. Vélez de Brown. "El calor extremo puede afectar a cualquiera, pero es especialmente peligroso para los adultos mayores, los niños pequeños y las personas con afecciones crónicas. Es importante tomar medidas para mantenerse fresco e hidratado, y para controlar a familiares, amigos y vecinos que pueden tener un mayor riesgo de contraer enfermedades relacionadas con el calor."

El Departamento de Salud Pública recomienda lo siguiente:

- **Manténgase Hidratado:** Beba de 2 a 4 vasos de agua por hora, incluso si no tiene sed. Evite las bebidas azucaradas, el alcohol y las bebidas con cafeína que tienden a deshidratar.
- **Manténgase Fresco:** Si es posible, permanezca adentro con el aire acondicionado. Es posible que los ventiladores no te refresquen cuando hace tanto calor. Si no tiene aire acondicionado, busque una biblioteca, un R-Center, un centro de enfriamiento municipal o un centro comercial. Incluso unas pocas horas en un lugar fresco pueden reducir el riesgo de enfermedad.
- **Si Tiene que Salir a la Calle:** Limite las actividades extenuantes. Use ropa holgada y de colores claros y permanezca a la sombra tanto tiempo como sea posible. Beba muchos líquidos y tome descansos regulares después de cualquier actividad física.
- **Conozca los Síntomas:** Los síntomas del agotamiento por calor incluyen mareos, debilidad, irritabilidad, calambres musculares y/o náuseas. Los síntomas por un golpe de calor incluyen confusión, habla borrosa, pérdida del conocimiento, piel caliente/seca o sudoración excesiva y/o convulsiones.
- **Sepa qué Hacer:** Por un agotamiento por calor, mueva a la persona a un área fresca, aplique paños fríos y proporcione para beber agua fría. En caso de insolación, llame al 9-1-1 de inmediato. Mueva a la persona a un área fresca y aplique agua fría y hielo sobre la piel.

Para obtener más información sobre el calor extremo, visite monroecounty.gov/eh-climate.

Relaciones con prensa y medios:

Meaghan M. McDermott

Directora de Participación Comunitaria

MeaghanMcDermott@MonroeCounty.gov

(585) 753-5160

