Departamento de Salud Pública de Filadelfia

Boletín de Salud

Consejos y noticias de salud para la comunidad

Verano 2012

Manténgase fresco cuando hace calor

Un golpe de calor, al igual que el agotamiento por calor y la insolación son asuntos serios y pueden poner en riesgo la vida. Los adultos mayores y las personas con problemas de salud presentan mayor riesgo de verse afectados por el calor.

Los golpes de calor pueden prevenirse. Si tiene algún amigo, vecino, familiar o inquilino mayor, ¡no deje de ver cómo se encuentran este verano! Asegúrese de que estén hidratados, frescos y cómodos, y recuérdeles los siguientes consejos:

Beba mucho líquido.

- Beba agua durante todo el día.
- Evite las bebidas con cafeína, como gaseosas o té, y el alcohol (pueden deshidratarlo).

Manténgase fresco afuera.

- Evite estar al aire libre durante las horas más calurosas del día (10 a. m. – 2 p. m.).
- Trate de descansar a la sombra y use protector solar, ropa liviana, sombreros y anteojos de sol para mantenerse fresco.

Manténgase fresco adentro.

- Use un ventilador con las ventanas abiertas o un aire acondicionado.
- Visite lugares como la biblioteca, centros comerciales, cines o centros para personas mayores que tengan aire acondicionado.

Cuide a otros.

- Controle a sus vecinos y conocidos con problemas médicos.
- Nunca deje a personas mayores, niños o mascotas solos en un automóvil.

Dentro de este Boletín de Salud:

- *Manténgase fresco cuando hace calor*
- *Golpes de calor*
- *Sea prudente con los alimentos*
- *El verano es la temporada de mosquitos e insectos*

Para obtener ayuda cuando hace calor o para encontrar un lugar para refrescarse, llame a la línea de ayuda para el calor de la Corporación para el Envejecimiento de Filadelfia al 215-765-9040.

Demasiado calor puede provocar un **golpe de calor.** Los síntomas de un golpe de calor incluyen los siguientes:

- Sudoración excesiva
- Náuseas (malestar estomacal)
- Sentirse cansado
- Sentirse aturdido o mareado
- Sentirse muy débil

Si tiene alguno de estos síntomas, diríjase a un lugar fresco y beba algo. Usar un ventilador y colocar toallas húmedas sobre la piel también puede ayudar. Si comienza a sentirse peor, busque ayuda médica.

Si Ud. toma medicación por cualquier motivo, puede tener un alto riesgo de sufrir problemas relacionados con el calor. Asegúrese de consultar a su médico y sea cuidadoso para evitar situaciones en las que pueda sobreexponerse al calor.

Manténgase en contacto con el Boletín de Salud

Puede encontrar el Boletín de Salud en muchos idiomas en http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html.
Para obtener más información sobre el Boletín de Salud, comuníquese con Marialisa Ramírez llamando al 215-685-6496 o escribiendo a HealthBulletin@phila.gov.

Sea prudente con los alimentos

Verano significa picnics y barbacoas. **Las intoxicaciones alimentarias** ocurren más a menudo en el verano porque el clima cálido y el comer al aire libre hacen más difícil preparar y servir los alimentos de manera segura.

La carne, el pollo y el pescado crudos y las frutas y verduras sin lavar pueden tener gérmenes (bacterias o toxinas) que pueden enfermar a las personas. Estos gérmenes también pueden vivir en alimentos dejados a la intemperie por un largo período de tiempo o en superficies que no han sido lavadas, como mostradores o tablas para cortar. Los niños y adultos mayores son más propensos a la intoxicación alimentaria debido a que a sus cuerpos les es más difícil luchar contra los gérmenes.

A veces, es difícil saber si alguien tiene intoxicación alimentaria porque los síntomas pueden no aparecer hasta varios días después de que se comió el alimento en mal estado.

Los síntomas de intoxicación alimentaria son: malestar estomacal, vómitos, dolor de estómago y diarrea.

Antes de sentarse a comer, asegúrese de conocer los pasos para mantener seguro a su alimento.

Mantenga seguro su alimento siguiendo estos cuatro sencillos pasos:

Limpie. Lávese las manos, los utensilios de cocina y las superficies antes y después de que toquen carne, pollo o pescado crudo.

Separe. Mantenga la carne, el pollo y el pescado crudo lejos de otros alimentos. No vuelva a poner los alimentos cocidos en la bandeja que contenía los alimentos crudos a menos que haya sido lavada.

Cocine. Cocine los alimentos a la temperatura adecuada y use un termómetro para verificar. Recuerde, no se puede saber si los alimentos están bien cocidos por cómo se ven.

Enfríe. Los alimentos que permanecen fuera del refrigerador (o por encima de los 40 grados Fahrenheit o 4,5 grados Celsius) por más de 2 horas pueden no ser seguros para comer. Vaya a lo seguro: ponga las sobras en hielo después de terminar de comer para que no se echen a perder.

El verano es la temporada de mosquitos e insectos - Evite las picaduras de insectos para evitar infecciones

Las picaduras de mosquitos y garrapatas pueden enfermarlo. Estos insectos pueden transmitir enfermedades como el virus del Nilo occidental y la enfermedad de Lyme.

Consejos rápidos:

- Quédese adentro al amanecer y al atardecer, que es cuando los mosquitos están más activos
- Mantenga a los mosquitos afuera con mosquiteros que ajusten bien tanto en ventanas como en puertas
- Vacíe recipientes con agua estancada de los alrededores de su hogar donde los mosquitos puedan poner sus huevos
- Si está al aire libre cuando los insectos están activos:
  - ◊ Use un repelente para insectos que contenga alguno de los siguientes ingredientes:
    - ⇒ **DEET**
    - ⇒ **Picaridina**
    - ⇒ **Aceite de eucalipto limón** o **PMD**
  - ◊ Use manga larga y pantalones largos para cubrir la piel.

Para más consejos, visite:

www.phila.gov/health.