



Boletín de Salud

Consejos y noticias de salud para la comunidad

Seguridad en caso de huracán: *mantenerse a salvo después de una inundación*

La temporada de huracanes comienza a partir del 1.º de junio hasta el 30 de noviembre. Los peligros de los huracanes se presentan de muchas formas, que incluyen marejada ciclónica, lluvias torrenciales, inundaciones costeras, fuertes vientos, tornados y corrientes de resaca. El año pasado, nuestra región sufrió inundaciones posteriormente al huracán Sandy.

Siga estos consejos para ayudar a que usted y su familia estén a salvo durante una inundación y al limpiar después de esta.

¡Manténganse fuera del agua!

- **¡No conduzca ni camine en agua de inundación!** Es posible que sean más profundas de lo que piensa y podría quedar atascado.
- **¡Las aguas de inundación se mueven rápidamente!** Pueden arrastrar incluso hasta los buenos nadadores corriente abajo.
- **¡Las aguas de inundación NO están limpias!** Puede cortarse o lesionarse por los desechos que flotan en el agua. Es posible que también hayan pequeñas cantidades de químicos o aguas residuales que pueden enfermarlo.



VERANO DE 2013

En esta edición:

- Seguridad en caso de huracán: mantenerse a salvo después de una inundación
- Manténgase fresco cuando hace calor
- Golpes de calor
- El verano es temporada de mosquitos y garrapatas

Para obtener más información sobre cómo regresar a su hogar a salvo después de una inundación, visite

[http://
emergency.CDC.gov/
disasters/floods](http://emergency.CDC.gov/disasters/floods)

¡Manténgase seguro!

- **Lleve la Tarjeta de información médica en la billetera o en el bolsillo.** La Tarjeta de información médica lo ayudará a tener un registro de información médica importante, medicamentos, información de contactos en casos de emergencia, cualquier necesidad especial y cualquier suministro especial.
- Para descargar la tarjeta, escriba la siguiente dirección web en su explorador de Internet: <http://www.phila.gov/health/pdfs/Web-Health%20InfoCard.pdf>
- **¡Lávese las manos!** Puede enfermarse si come, bebe o fuma después de tocar el agua o las cosas estropeadas por la inundación.
- **¡Protéjase!** Use guantes impermeables, botas y otras prendas de protección mientras limpia. Estas prendas deben desecharse o lavarse después de finalizar con la limpieza cada día.
- **Llame a su proveedor de atención médica** si se corta o se lesiona con algún elemento que se encuentre en las aguas de inundación y pregunte si debe colocarse una vacuna contra el tétano.
- **Llame a su proveedor de atención médica** si usted o un miembro de su familia presenta alguno de estos síntomas:
 - Fiebre superior a los 100 °F (38 °C)
 - Vómitos
 - Diarrea
 - Fuertes retortijones de estómago



MANTÉNGASE EN CONTACTO CON EL BOLETÍN DE SALUD

Archivo del Boletín de Salud: <http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html>

Comuníquese con: Marialisa Ramirez

Teléfono: 215-685-6496

Correo electrónico: HealthBulletin@phila.gov

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 golpes de 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 recuérdelos los siguientes consejos:

Beba mucho líquido.

- Beba agua durante todo el día.
- Evite las bebidas con cafeína, como gaseosas y 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.



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 teléfono 215-765-9040.

Si 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.

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

- 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, obtenga atención médica.

El verano es la temporada de mosquitos y garrapatas: 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 el agua estancada, corte el césped y quite arbustos y hojas caídas alrededor de su casa
- Si se encuentra afuera cuando hay mosquitos en áreas con césped alto o bosques:
 - ◊ 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
 - ◊ Controle si tiene garrapatas y dúchese después de haber estado afuera



Para más consejos, visite:
www.phila.gov/health.