

# Boletín de Salud

## Venza al calor

En Filadelfia, el verano es un buen momento para realizar actividades al aire libre. Sin embargo, el calor, la humedad y los días largos pueden representar un riesgo, especialmente para los adultos mayores y las personas con problemas de salud. Demasiado calor puede provocar la enfermedad del calor, por lo que debe saber a qué signos prestar atención y cómo prevenirla.

Los signos de la enfermedad del calor pueden incluir: sudor excesivo, náuseas (malestar estomacal), gran sensación de debilidad, cansancio o sed, y sensación de vahídos o mareos. Si tiene estos signos, permanezca en un sitio fresco y beba líquido. Usar un ventilador y colocarse toallas húmedas sobre la piel también puede ayudar. Si los signos empeoran, obtenga ayuda médica.

Durante el clima caluroso, manténgase alejado del calor.

- **Beba abundante líquido.** No espere hasta tener sed para beber. (La sed puede significar que ya se ha deshidratado y no tiene suficiente agua en el cuerpo). Asegúrese de beber al menos 8 vasos de agua todos los días. Evite las bebidas como refrescos, té o bebidas alcohólicas, ya que estas hacen que su cuerpo esté más deshidratado.

- **Manténgase fresco en el exterior.** Si tiene que estar al aire libre en el calor, trate de evitar las horas más calurosas del día (de 10 a. m. a 2 p. m.). En su lugar, trate de salir al aire libre por la mañana y la noche (cuando está más fresco)

y de permanecer en la sombra. También use pantalla solar, vestimenta de colores claros, gorros y lentes de sol para mantenerse fresco.



- **Manténgase fresco en el interior.** En su casa, use un ventilador con las ventanas abiertas o un aire acondicionado. Si en su casa no hay aire acondicionado, visite lugares frescos, como librerías, centros comerciales, cines o centros para ancianos.

- **Cuide de los demás.**

Asegúrese de vigilar a los vecinos o las personas que usted sabe que tienen problemas médicos (como diabetes o problemas cardíacos). Nunca deje a ancianos, niños ni mascotas solos en un automóvil.



Para obtener ayuda cuando hace calor o para encontrar un lugar para refrescarse, comuníquese con la línea de ayuda de Philadelphia Corporation for Aging (Corporación de Filadelfia para los Ancianos) llamando al 215-765-9040.

## Combata las picaduras

Las picaduras de mosquitos y garrapatas pueden causarle enfermedades. Estos insectos pueden propagar enfermedades, tales como el virus del Oeste del Nilo y la Enfermedad de Lyme.



### Consejos rápidos:

- Permanezca en el interior al amanecer y anochecer, momentos en que los mosquitos son más activos.  
Si usted está al aire libre cuando los insectos están activos:
    - Use un repelente de insectos que contenga DEET.
    - Use camisas y pantalones largos para cubrir la piel.
- Para obtener más datos y consejos, visite:

[www.phila.gov/health](http://www.phila.gov/health).

## Manténgase en contacto con el "Boletín de Salud"

Este boletín informativo del Departamento de Salud Pública de Filadelfia (Philadelphia Department of Public Health, PDPH) incluye consejos y noticias para ayudar a mantenerle saludable. Se publica cuatro veces por año. **¿Hay algún tema sobre el cual le gustaría saber más? Infórmenos.** Para obtener más información, o si desea que le envíen el "Boletín de Salud", comuníquese con la Sra. Deborah Knorr al 215-685-6459 o a [deborah.knorr@phila.gov](mailto:deborah.knorr@phila.gov).

# Manténgase fresco en la piscina

Las piscinas son lugares ideales para refrescarse los días calurosos. Pero, ¿sabía que las personas pueden propagar gérmenes y enfermarse con el agua de las piscinas si no se cuidan?

El agua de las piscinas se comparte con todas las personas que se meten en ella. Si alguien con diarrea (movimiento intestinal líquido) nada en la piscina, puede contaminar el agua (hacer que deje de ser saludable). La diarrea puede propagarse a otras personas que tragan el agua contaminada.

La mayoría de los gérmenes que pueden causar enfermedades a las personas se eliminan con cloro. Pero, algunos gérmenes pueden ser resistentes al cloro y vivir en la piscina durante días.

Para mantenerse sano, siga estos sencillos pasos:

- No se meta en una piscina cuando tenga diarrea.
- No trague el agua de la piscina.
- Lleve a los niños al baño con mucha frecuencia.
- Cambie pañales en un baño, no junto a la piscina.
- Lávese las manos después de ir al baño o cambiar pañales.
- Si su hijo mueve el intestino en la piscina, informe al personal de inmediato.
- Dúchese con jabón antes de meterse en la piscina.



# Manejo seguro de los alimentos

El verano es sinónimo de picnics, barbacoas, campamentos y viajes. Pero, antes de sentarse a comer, asegúrese de conocer los pasos para un manejo seguro de los alimentos.

Los alimentos, como la carne, el pollo y el pescado crudos, y las frutas y verduras sin lavar, pueden tener gérmenes (bacterias o toxinas) que pueden causar enfermedades en las personas. Estos gérmenes también pueden encontrarse en los alimentos que no se consumen durante mucho tiempo o en superficies sin lavar, como superficies de trabajo o tablas para cortar.

En verano, se producen más intoxicaciones por alimentos ya que la combinación del clima caluroso y comer al aire libre hace más difícil preparar y servir los alimentos en forma segura. Los niños y los adultos mayores tienen más posibilidades de sufrir intoxicaciones por alimentos ya que a sus cuerpos les resulta más difícil combatir los gérmenes.

Cuando alguien sufre una intoxicación por alimentos, es posible que experimente malestar estomacal, vómitos, dolor abdominal o diarrea. A veces, es difícil darse cuenta de si alguien sufre una intoxicación por alimentos, ya que es posible que los signos no aparezcan durante días después de haber comido un alimento en mal estado. A veces, los signos se parecen a los de una gripe.

Mantenga un manejo seguro de los alimentos siguiendo estos cuatro pasos fáciles:

- Limpiar.** Lávese las manos y lave los utensilios y superficies de cocina antes y después de tocar la carne, el pollo o el pescado crudos.
- Separar.** Mantenga la carne, el pollo y el pescado crudos lejos de otros alimentos.
- Cocinar.** Cocine alimentos a la temperatura adecuada y use un termómetro para controlarla. Recuerde que no puede darse cuenta de si está cocido por el aspecto que tiene.
- Enfriar.** Los alimentos que se dejan fuera del refrigerador (o a una temperatura superior a 40 grados) durante más de 2 horas pueden no ser seguros para comer. A 90 grados o más, los alimentos no deben dejarse fuera durante más de 1 hora. Vaya a lo seguro: coloque los restos de alimentos en hielo una vez que termina de comer para no echarlos a perder.

