

10 de agosto de 2021

Los funcionarios de salud pública instan a los residentes del Lower Mainland a tomar precauciones durante las altas temperaturas previstas

Public Health officials urge Lower Mainland residents to take precautions during anticipated high temperatures

LOWER MAINLAND, Colombia Británica – El 10 de agosto, el Departamento del Medio Ambiente de Canadá emitió una advertencia de calor en la cual informa sobre el aumento de la temperatura desde el jueves, 12 de agosto hasta el domingo, 15 de agosto. Los funcionarios de salud tanto de Vancouver Coastal Health (VCH) como de Fraser Health (FH) nuevamente instan a los residentes a tomar precauciones para protegerse y proteger a aquellos que son vulnerables contra los riesgos relacionados con las altas temperaturas prolongadas.

Aunque no se prevé que las temperaturas pronosticadas alcancen los niveles de alerta de calor que se registraron durante el acontecimiento de calor extremo en junio, el Departamento de Salud Pública insta a la gente a prepararse para el clima que se aproxima y a tomar medidas para mantenerse a salvo. Con base en acontecimientos de calor anteriores, se ha demostrado que las temperaturas previstas causan efectos negativos sobre la salud entre residentes del Lower Mainland que quizá no estén acostumbrados a temperaturas de este rango y tal vez no tengan acceso rápido a ciertas adaptaciones, como el aire acondicionado. El estrés térmico puede suponer un riesgo inmediato para la salud. Los síntomas de la enfermedad relacionada con el calor pueden incluir sed, mareo, confusión, debilidad y desmayo o desfallecimiento, lo que incluye la pérdida del conocimiento.

Las altas temperaturas en espacios interiores pueden ser especialmente peligrosas para los adultos de edad avanzada y para personas con padecimientos médicos crónicos. Los funcionarios de salud nuevamente exhortan vehementemente a los residentes del Lower Mainland a tomar precauciones para protegerse y proteger a los demás. Las siguientes son algunas medidas importantes que la gente puede tomar durante los siguientes días:

- **Esté pendiente con regularidad de las personas vulnerables** – Las personas que viven solas, especialmente los adultos de edad avanzada, tienen un alto riesgo de enfermarse a causa del calor. Esté pendiente con regularidad para asegurarse de que no tengan síntomas.
 - Si identifica señales de enfermedad, ayude a moverlos a un espacio bajo techo o a la sombra que esté más fresco, ayúdelos a hidratarse y busque asistencia médica.
 - Si requieren de apoyo médico urgente, llame al 9-1-1 de inmediato.

Spanish

- **Manténgase hidratado/a** – Tome bebidas frías sin alcohol (de preferencia agua), independientemente de su nivel de actividad; no espere a tener sed. Si su médico normalmente limita la cantidad de líquidos que bebe o si toma diuréticos, pregúntele si puede aumentar la cantidad de agua que toma mientras hace calor.
- **Mantenga frescas a las mascotas y a los niños** – Nunca deje a los niños ni a las mascotas solos en un auto estacionado. La temperatura puede subir a 52 °C (125 °F) en un lapso de 20 minutos en un vehículo cerrado cuando la temperatura exterior es de 34 °C (93 °F).
- **Acuda a espacios con aire acondicionado** – Busque un sitio con aire acondicionado (como un centro comercial, una biblioteca, un centro comunitario, o la casa de algún amigo o pariente).
 - Acuda a chapoteaderos públicos, parques acuáticos o piscinas, o tome un baño o una ducha con agua fría.
 - Cuando la temperatura es elevada, los ventiladores por sí solos no bastan. Rociarse con agua fría o aplicarse toallas mojadas antes de sentarse frente al ventilador es una manera rápida de refrescarse.
- **Elija ropa apropiada para el clima** – Use prendas sueltas y ligeras. Protéjase del sol con un sombrero de ala ancha y gafas.
- **Mantenga fresco su hogar** – Abra las ventanas, cierre las cortinas, prenda el aire acondicionado (si tiene) y prepare alimentos que no requieran el uso del horno.
- **Evite las quemaduras de sol** – Permanezca a la sombra o use un bloqueador con FPS 15 o más.
- **Evite el trabajo arduo o el ejercicio bajo el calor** – Si tiene que hacer ejercicio o realizar algún trabajo arduo, beba de dos a cuatro vasos de líquidos sin alcohol cada hora. Limite sus actividades diurnas a la intemperie a las primeras horas de la mañana y a la noche.
- **Busque atención médica** – Para padecimientos críticos y potencialmente mortales, llame al 9-1-1 o acuda a la sala de urgencias más cercana. Esto incluye a cualquier persona que tenga dificultad para respirar, falta de aliento o dolor en el pecho.
 - Para otros asuntos que no pongan en peligro la vida, hay varias opciones para buscar atención médica durante el verano. Los centros de atención urgente y primaria (Urgent and Primary Care Centres, UPCC) están abiertos por la noche y los fines de semana, los siete días de la semana, y ofrecen atención médica para problemas de salud inesperados y que no ponen en riesgo la vida, y que requieren de tratamiento en un plazo de 48 horas.
 - Si no sabe dónde buscar atención médica, llame al 8-1-1 o a su médico de familia.

Visite VCH.ca para obtener más información acerca del impacto del calor sobre la salud. Para obtener más información sobre la enfermedad relacionada con el calor, llame a HealthLink BC al 811. El programa de Atención Virtual de Fraser Health le permite conectarse con un profesional médico. Puede llamar al 1-800-314-0999 o usar el chat de la web de las 10 a. m. a las 10 p. m. los siete días de la semana en www.fraserhealth.ca/virtualcare

Spanish

Vancouver Coastal Health es responsable de la entrega de \$4.1 mil millones en atención comunitaria, hospitalaria y de centros de atención a largo plazo para más de un millón de personas en comunidades que incluyen Richmond, Vancouver, North Shore, Sunshine Coast, el corredor “Sea to Sky”, Powell River, Bella Bella y Bella Coola. VCH también brinda servicios y atención especializados para personas de toda la Colombia Británica, y es el núcleo de la provincia en cuestiones de educación e investigación de atención médica.

Fraser Health es responsable de la entrega de servicios médicos hospitalarios y comunitarios a más de 1.8 millones de personas en 20 comunidades diversas desde Burnaby hasta Fraser Canyon en los territorios tradicionales de los pueblos Coast Salish y Nlaka’pamux. Nuestro equipo de casi 40 000 miembros del personal, personal médico y voluntarios está dedicado servir a nuestros pacientes, a nuestras familias y a nuestras comunidades para cumplir con nuestra visión: mejor salud, lo mejor en atención médica.

###

CONTACTO:

Línea de Vancouver Coastal Health para medios de comunicación: 604.202.2012 | Línea de Fraser Health para medios de comunicación: 604.613.0794

Spanish