

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Contact:

Kerri S. Mabee
Oficial de Información Pública
Sistema de Salud de la Universidad de Riverside
Tel: 951.467.7542 | Correo: k.mabee@ruhealth.org

Funcionarios de Salud Pública Instan a Tomar Precauciones Contra Enfermedades Relacionadas con el Calor a Medida que Aumentan las Temperaturas

RIVERSIDE, CA (6 de agosto de 2025) – A medida que el verano se intensifica en el condado de Riverside, los funcionarios de salud pública del Sistema de Salud de la Universidad de Riverside — Salud Pública (RUHS - PH) recuerdan a los residentes que deben protegerse contra el calor extremo y las enfermedades relacionadas con el calor.

Según [el Panel de Enfermedades Relacionadas con el Calor](#) del Departamento de Salud Pública de RUHS, el condado de Riverside registró 1,627 visitas a salas de emergencia y 65 muertes debido a enfermedades relacionadas con el calor en 2024, siendo julio el mes con el mayor número de visitas y muertes. En lo que va del año, ha habido 550 visitas a salas de emergencia relacionadas con el calor y dos muertes.

“El calor extremo puede ser peligroso para todos, especialmente para quienes trabajan al aire libre, así como para los adultos mayores, niños pequeños, mujeres embarazadas, personas con enfermedades cardíacas y quienes padecen otras afecciones médicas crónicas,” dijo la Dra. Jennifer Chevinsky, Oficial de Salud Pública del Condado de Riverside. “Es importante conocer las señales de las enfermedades por calor, qué hacer si uno se enferma y cómo proteger a su familia de los efectos potencialmente mortales de temperaturas devastadoras.”

El golpe de calor es la enfermedad más grave relacionada con el calor y ocurre cuando el cuerpo ya no puede controlar su temperatura. Las señales de advertencia incluyen confusión, pérdida del conocimiento, piel caliente y seca (aunque en algunos casos puede haber sudoración) y convulsiones. Nunca se debe retrasar la atención médica cuando hay señales de golpe de calor: cada minuto cuenta. Se debe llamar inmediatamente al 911 para solicitar ayuda. Mientras se espera, se debe mover a la persona a un lugar más fresco y aplicar paños fríos y húmedos para ayudar a bajar la temperatura corporal.

Aunque menos grave que el golpe de calor, la agotamiento por calor también requiere atención rápida. Los síntomas pueden incluir dolor de cabeza, náuseas, mareos, debilidad, sed, sudoración abundante e irritabilidad. Se puede tratar trasladándose a una zona fresca y con sombra, quitándose ropa innecesaria y tomando sorbos de agua fresca. Si los síntomas empeoran o duran más de una hora, se debe buscar atención médica.

“Cuanto más tiempo esté una persona expuesta al calor, mayor será el riesgo de padecer enfermedades relacionadas con el calor. Existen pasos sencillos para protegerse, y todo comienza por limitar el tiempo al aire libre durante las horas más calurosas del día,” agregó la Dra. Chevinsky.

Consejos de prevención:

- Beba mucha agua, incluso si no tiene sed.
- Use ropa ligera, de colores claros y suelta.
- Evite actividades extenuantes al aire libre; tome descansos y permanezca a la sombra.
- Mantenga a un amigo cerca, especialmente si va a estar al aire libre por un período prolongado.
- Revise cómo están sus vecinos mayores, niños y mascotas.
- Nunca deje a niños o mascotas dentro de un automóvil estacionado, aunque sea por poco tiempo.

Si tiene que trabajar al aire libre, además de los consejos anteriores, asegúrese de regular su ritmo. Use el sistema de compañeros y vigílese mutuamente para detectar señales de enfermedades relacionadas con el calor.

Centros de enfriamiento con aire acondicionado, organizados por [la Asociación de Acción Comunitaria del Condado de Riverside](#) (Community Action Partnership, CAP), están disponibles en todo el condado para quienes necesiten alivio del calor. Bibliotecas, centros comunitarios y centros comerciales también son opciones para refrescarse rápidamente.

“Los centros de enfriamiento ofrecen un lugar seguro para refrescarse y también pueden ayudar a los residentes a reducir los costos de energía durante el calor extremo,” dijo Karla López del Río, directora ejecutiva de CAP del Condado de Riverside. “Ya sea que no tenga aire acondicionado o no pueda pagar para usarlo, los centros de enfriamiento están aquí para ayudar. Estos sitios, gestionados por socios comunitarios confiables, ofrecen agua, refrigerios ligeros y, en algunas ubicaciones, suministros para aliviar el calor como sombreros, bálsamo labial y ventiladores. Invitamos a los residentes a encontrar uno de los 70 centros de enfriamiento cerca de su ubicación.”

Los horarios de atención de los centros de enfriamiento varían según la ubicación y no son establecidos por CAP Riverside, agregó López del Río.

Encuentre un mapa de ubicaciones aquí: [Cool Centers | Community Action Partnership of Riverside County](#)

Para obtener información sobre recursos adicionales, llame al 211 para recibir asistencia.

Lea sobre el Programa de Justicia Climática de RUHS - Salud Pública:
<https://www.ruhealth.org/public-health/programs/climate-justice>

Para más información, visite: www.ruhealth.org/ruhs-public-health

###

Acerca del Sistema de Salud de la Universidad de Riverside – Salud Pública

El Sistema de Salud de la Universidad de Riverside – Salud Pública (RUHS - PH) actúa como el departamento de salud pública del condado de Riverside. RUHS - PH ofrece una variedad de servicios y programas para promover y proteger la salud de todos los residentes y visitantes del condado, en servicio del bienestar comunitario. RUHS incluye un centro médico de 439 camas en Moreno Valley, California, 14 Centros de Salud Comunitarios en todo el condado y el Departamento de Salud Mental, que proporciona atención psiquiátrica de emergencia y hospitalaria. Visite www.ruhealth.org para obtener más información.