Published on *Ciencia Puerto Rico* (https://www.cienciapr.org)

Mayo culminó como el mes con más alertas de enfermedades por calor en año y medio [1]

Enviado el 27 junio 2024 - 6:24pm

Este artículo es reproducido por CienciaPR con permiso de la fuente original.

Calificación:

Contribución de CienciaPR:

No

Fuente Original:

El Nuevo Día [2]

Por:

Marga Parés Arroyo

Desde enero de 2023 hasta el 8 de junio de 2024, Salud emitió 344 alertas para enfermedades relacionadas con el calor o la luz. (Shutterstock)

Mayo de 2024 culminó con 43 alertas para enfermedades relacionadas con el **calor** [3] o la luz emitidas por el **Departamento de Salud** [4], la mayor cantidad mensual registrada por la agencia en el último año y medio.

Según el más reciente **Informe de Vigilancia Sindrómica de Salud** [5] –publicado el 14 de junio–, los hombres (61.05%) han sido los más afectados por enfermedades relacionadas con el calor o la luz, mientras que, a nivel de edades, las personas más impactadas han sido las del grupo de 60 a 69 años, seguidas de las de 20 a 29, 70 a 79 y 10 a 19, aunque hay casos en todas las edades.

El informe –de 10 páginas– detalla que, **desde enero de 2023 hasta el 8 de junio, Salud emitió 344 alertas para enfermedades relacionadas con el calor o la luz**. De esas, 235 fueron el año pasado y 109, entre el 1 de enero y el 8 de junio de 2024. En 2023, la mayor cantidad de alertas fue en junio, con 42, una menos que las emitidas el mes pasado.

Las enfermedades relacionadas con el calor o la luz son producidas por exposición prolongada a altas temperaturas, bajo condiciones en las cuales el cuerpo no puede enfriarse solo con sudoración. Quemaduras en primero, segundo o tercer grado, golpe de calor, insolación, síncope, calambre y agotamiento por calor son algunos ejemplos.

De acuerdo con el informe, desde principios de mayo, se ha observado un aumento significativo en los índices de calor, sobrepasando –en muchas ocasiones– las temperaturas máximas históricas. De hecho, este martes, 25 de junio, el **Servicio Nacional de Meteorología** [6] emitió advertencias o avisos de calor extremo **para todos los municipios** [7].

Adultos mayores, infantes, niños, personas con comorbilidades crónicas, de bajos ingresos, deportistas y que trabajan al aire libre son los grupos más vulnerables a los efectos adversos por la exposición a altas temperaturas, destaca el documento.

Hasta el momento, la región de **Caguas** [8] es la que más alertas acumula, con 116, seguida de Arecibo (52), Bayamón (50) y Mayagüez (48).

A continuación, algunas recomendaciones para protegerse del calor:

- Manténgase hidratado y tome agua con frecuencia.
- Vigile sus síntomas y pida ayuda o asistencia médica si presenta síntomas relacionados con el calor.
- No consuma bebidas muy azucaradas o alcohólicas y evite comidas calientes y pesadas, pues agregan calor al cuerpo.
- Use ropa ligera, de colores claros y en materiales transpirables, como el algodón.
- Si va a realizar actividades al aire libre, utilice bloqueador solar con protección 15 o más 30 minutos antes de salir.
- Trate de programar los trabajos de mayor esfuerzo físico para las horas más frescas del día y tome descansos en la sombra o lugares frescos.
- Cuando haga ejercicio, tome bebidas deportivas que repongan las sales minerales del cuerpo. Si tiene diabetes, hipertensión o alguna condición crónica, consulte con su médico antes.
- Si está en interiores, mantenga cerradas las cortinas de las ventanas que reciben sol en la mañana o la tarde. Trate de mantenerse en un lugar con aire acondicionado el mayor tiempo posible.
- Evite picadas de mosquitos usando repelente.
- Dele suficiente agua fresca a sus mascotas.
- Nunca permanezca sentado en un carro estacionado ni deje su mascota dentro del vehículo.

Fuente: Departamento de Salud.

REFERENCIAS:

Informe de Vigilancia Sindrómica de Salud [5] - Boletín especial #54

Tags:

- calor [9]
- cambio climático [10]

Categorías de Contenido:

- Ciencias biológicas y de la salud [11]

Categorias (Recursos Educativos):

- Texto Alternativo [12]
- Noticias CienciaPR [13]
- Biología [14]
- Salud [15]
- Biología (superior) [16]
- Ciencias Biológicas (intermedia) [17]
- Salud (Intermedia) [18]
- Salud (Superior) [19]
- Text/HTML [20]
- Externo [21]
- MS. Growth, Development, Reproduction of Organisms [22]
- 6to-8vo- Taller 2/3 Montessori [23]
- 9no-12mo- Taller 3/4 Montessori [24]
- Noticia [25]
- Educación formal [26]
- Educación no formal [27]

Source URL:https://www.cienciapr.org/es/external-news/mayo-culmino-como-mes-mas-alertas-enfermedades-calor-ano-medio?language=en

Links
[1] https://www.cienciapr.org/es/external-news/mayo-culmino-como-mes-mas-alertas-enfermedades-calor-ano-medio?language=en [2] https://www.elnuevodia.com/noticias/locales/notas/mayo-de-2024-culmino-como-el-mes-con-mas-alertas-de-enfermedades-por-calor-en-ano-y-medio/ [3] https://www.elnuevodia.com/topicos/calor-extremo/ [4] https://www.elnuevodia.com/topicos/departamento-de-salud [5] https://www.salud.pr.gov/CMS/DOWNLOAD/9014 [6] https://www.elnuevodia.com/topicos/servicio-nacional-de-meteorologia/ [7] https://www.elnuevodia.com/noticias/el-tiempo/notas/emiten-advertencia-o-aviso-de-calor-extremo-para-todos-los-municipios-este-martes/ [8] https://www.elnuevodia.com/topicos/caguas/ [9] https://www.cienciapr.org/es/tags/calor?language=en [10] https://www.cienciapr.org/es/tags/cambio-climatico?language=en [11] https://www.cienciapr.org/es/categorias-de-contenido/biological-and-health-sciences-0?language=en [12] https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/texto-alternativo?language=en [13] https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/noticias-cienciapr?language=en [14] https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/biologia?language=en [15] https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/salud?language=en [16] https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/biologia-superior?language=en [17] https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/ciencias-biologicas-intermedia?language=en [18] https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/salud-intermedia?language=en [19] https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/salud-superior?language=en [20] https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/texthtml?language=en [21] https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/externo?language=en [22] https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/ms-growth-development-reproduction-organisms?language=en [23] https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/6to-8vo-taller-23-

montessori?language=en [24] https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/9no-12mo-taller-34-montessori?language=en [25] https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/noticia?language=en [26] https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/educacion-formal?language=en [27] https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/educacion-no-formal?language=en