

UN LUGAR AGRADABLE PARA ESTAR FRESCO Y A SALVO DURANTE LOS DIAS DE CALOR SON

Las Áreas frescas de "COOL ZONE"

En los días calurosos, cuando las temperaturas suben a más de 90 grados y, además, hay altos niveles de humedad, la temperatura corporal puede subir a 106 grados o más en 10 a 15 minutos. El cuerpo normalmente se enfría con la propia sudoración, pero cuando el sudor no se evapora debido a la humedad, el cuerpo no puede enfriarse. Cuando el cuerpo no puede controlar la temperatura se presentan las enfermedades relacionadas con el calor, llamadas "golpe de calor" y la INSOLACION. Reconocer las señales de alerta, los síntomas, y las medidas de prevención, puede reducir la gravedad.

Cuando la temperatura del cuerpo sube demasiado, puede enfermar de INSOLACION. La insolación puede dañar órganos vitales, ocasionar daño cerebral, y la muerte si no se refresca el cuerpo de la persona de inmediato. La gente que está insolada puede parecer confundida, tener fiebre, convulsiones o entrar en coma.

La mayoría de las enfermedades causadas por el calor ocurren por permanecer expuesto al calor demasiado tiempo. Otros factores son el ejercicio excesivo para la edad y la condición física. Los adultos mayores, los niños pequeños y las personas enfermas, bajo tratamiento médico o con sobrepeso tienen mayor riesgo.

Las personas mayores de 65 años de edad son más propensas a enfermar por calor por varias razones. Por su edad no se adaptan a los cambios de temperatura, por una condición médica que altera la temperatura de su organismo, porque toman medicinas que inhiben la transpiración.

Los ventiladores eléctricos pueden proporcionar comodidad, pero cuando la temperatura llega casi a 100°F, los ventiladores no van a evitar que sobrevengan enfermedades relacionadas con el calor.

Durante una ola de calor, por su seguridad las personas de edad avanzada y las que están en mayor riesgo, deben permanecer en lugares con aire acondicionado. Si no tienen un acondicionador de aire, es recomendable que vayan a uno de los sitios de COOL ZONE, como son los Seniors Centers donde, además, podrán participar de muchas actividades, o los centros comerciales, las bibliotecas, o al cine a ver alguna película.



Las señales de advertencia del GOLPE DE CALOR son: temperatura corporal mayor de 103°F ó 39.5°C, piel enrojecida, caliente y seca (sin sudor), pulso rápido y fuerte, dolor de cabeza palpitante, mareo y náuseas. Si el golpe de calor no se trata, puede progresar a insolación.

Cada verano el Condado designa varios sitios en todo San Diego llamados COOL ZONE. Los cuales son sitios donde las personas mayores y los demás, pueden reunirse para compartir el aire acondicionado durante los días de calor intenso para proteger su salud, y reducir sus costos de energía. Los sitios de COOL ZONE, ayudan a toda la comunidad a ahorrar energía y son lugares donde la gente tiene oportunidad de socializar.

El programa de los sitios de COOL ZONE, comenzó en el verano del 2001 cuando una onda de calor intenso provocó apagones en todo el Condado por la demanda energética, y aumento en el costo de servicios públicos. La Supervisora Dianne Jacob creó la idea de tener sitios designados como ZONAS FRESCAS donde las personas podrían compartir el aire acondicionado, ahorrar su propia energía, y protegerse del calor. El programa de los sitios de COOL ZONE, ha continuado por su efectividad pero, además, ha ganado reconocimientos y el premio de la Sociedad Americana del Envejecimiento. Cada verano la Supervisora Dianne Jacob y Aging and Independence Services inaguran oficialmente el programa de los sitios de COOL ZONE. Para más información sobre los sitios de COOL ZONE, cerca de usted puede llamar al 1-800-510-2020