

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Contacto para los medios de comunicación:
El Oficial de Servicios Médicos de Emergencia, 805-981-5339

19 del agosto del 2025***Alerta de calor extremo en el Condado de Ventura***

Condado de Ventura, Calif. — El Servicio Meteorológico Nacional en Los Ángeles/Oxnard ha emitido una alerta de calor extremo desde el jueves 21 de agosto del 2025 a las 11:00 a.m. hasta las 9:00 p.m. del viernes 22 de agosto del 2025. Se espera que las temperaturas en los valles y las zonas montañosas del interior superen la marca de los 100 grados durante un período prolongado de tiempo, con una recuperación nocturna relativamente leve.

Las altas temperaturas pueden crear una situación peligrosa en la que son posibles las enfermedades relacionadas con el calor. Se recomienda a los residentes que beban mucho líquido, permanezcan en habitaciones con aire acondicionado, manténgase fuera del sol y mantenga contacto con sus familiares y vecinos para asegurar su bienestar. Si trabaja o pasa tiempo al aire libre, tome precauciones adicionales, cuando pueda use ropa ligera y no ajustada. Cuando sea posible, programe las actividades más intensas a las primeras horas de la mañana o la tarde.

Para reducir el riesgo durante el trabajo al aire libre, la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional recomienda programar descansos frecuentes en lugares con sombra o aire acondicionado.

Los niños, los ancianos y las personas con condiciones médicas subyacentes son los más susceptibles a los efectos del calor. No se debe dejar a ninguna persona ni a ningún animal doméstico en un vehículo cerrado o a la luz directa del sol durante períodos prolongados. Las temperaturas suben rápidamente a niveles que ponen en peligro la vida, incluso si las ventanas están parcialmente abiertas.

Cualquier persona que se vea afectada por el calor debe ser trasladada a un lugar fresco y sombreado. También es importante conocer los signos y síntomas de la insolación y del golpe de calor.

Signos y síntomas de la insolación

- **Síntomas:** Dolor de cabeza, náuseas, piel enrojecida, caliente y seca, ausencia de sudoración, temperatura corporal más de 104°F, escalofríos y/o pulso acelerado.
- **Primeros auxilios:** ¡Enfriar a la persona inmediatamente! Trasladarla a la sombra o al interior, envolverla en una sábana fresca y húmeda, y obtener asistencia médica.
- ¡La insolación es una emergencia! Llame al 9 1 1.

Para ayudar a proporcionar un respiro del calor, se sugiere que los residentes que viven en áreas propensas al calor busquen refugio en un centro de enfriamiento. Para obtener una lista de los centros de enfriamientos actuales, llame al 211 o visite www.vcemergency.com.

Consejos para responder a eventos de calor extremo

Hacer

- Utilice el aire acondicionado o pase el tiempo en lugares con aire acondicionado, como los centros de enfriamientos designados.
- Utilice ventiladores eléctricos portátiles para expulsar el aire caliente de las habitaciones o para que entre aire más fresco.
- Tome un baño o una ducha fresca.
- Minimice la exposición directa al sol.
- Manténgase hidratado: beba regularmente agua u otros líquidos no alcohólicos.
- Coma alimentos ligeros, frescos y fáciles de digerir, como fruta o ensaladas.
- Lleve ropa ligera y de colores claros.
- Controle a las personas que puedan necesitar asistencia relacionada con el calor.
- Conozca los síntomas de la exposición al calor excesivo y las respuestas adecuadas.

No hacer

- Dejar a los niños y a los animales domésticos solos en el coche durante cualquier cantidad de tiempo.
- Beba alcohol para intentar mantenerse fresco.
- Coma alimentos pesados, calientes o difíciles de digerir.
- Llevar ropa pesada y oscura.

Recursos adicionales

- [Consejos para tratar las enfermedades relacionadas con el calor](#)
- [Embarazos seguros en condiciones de calor extremo](#)
- [Consejos para prevenir las enfermedades relacionadas con el calor \(CDC\)](#)
- [Los bebés, los niños y el calor \(CDC\)](#)
- [Herramienta de riesgo de calor del Servicio Nacional de Meteorológico](#)

###