

PARA DIFUSIÓN INMEDIATA**Fecha:** 29 de junio de 2026

Contacto: Caroline Reinwald

Oficina: (414) 286-3780

Celular: (414) 308-5556

creinw@milwaukee.gov**El Departamento de Salud de la Ciudad de Milwaukee
insta a los residentes a prepararse para el calor peligroso**

MILWAUKEE – El Departamento de Salud de la Ciudad de Milwaukee (MHD) exhorta a los residentes a tomar precauciones ante la Advertencia de Calor Extremo emitida por el Servicio Nacional de Meteorología (National Weather Service), vigente desde las 12:00 p.m. del lunes 29 de junio hasta las 7:00 p.m. del martes 30 de junio.

Se esperan condiciones de calor peligrosamente altas en todo el condado de Milwaukee, con índices de calor de hasta 107 grados durante el día en ambos días y con índices de calor nocturnos que permanecerán en los altos 70 grados. La exposición prolongada al calor extremo puede causar graves problemas de salud, especialmente en adultos mayores, bebés y niños pequeños, personas con enfermedades crónicas, trabajadores al aire libre y quienes no tienen acceso a aire acondicionado.

Las condiciones meteorológicas pueden cambiar, por lo que se recomienda a los residentes mantenerse informados sobre los pronósticos más recientes y seguir las recomendaciones del Servicio Nacional de Meteorología.

Hay centros de enfriamiento disponibles en todo el condado de Milwaukee para ayudar a las personas a protegerse del calor. Para consultar una lista actualizada de los centros de enfriamiento y obtener información sobre enfermedades y lesiones relacionadas con el calor, visite Milwaukee.gov/HotWeatherSafety o llame al **2-1-1**.

Cómo protegerse durante el calor extremo**Manténgase fresco**

- Limite las actividades al aire libre, especialmente durante las horas de más calor.
- Permanezca en lugares con aire acondicionado, como bibliotecas, centros comerciales o centros comunitarios.
- Si tiene aire acondicionado, asegúrese de que esté instalado y funcionando correctamente.
- Use ropa ligera, de colores claros y holgada.
- Tome duchas o baños con agua fresca, o utilice toallas húmedas y frías para ayudar a bajar la temperatura corporal.
- Los ventiladores pueden brindar algo de alivio, pero no deben considerarse el principal método para mantenerse fresco durante condiciones de calor extremo.

Manténgase hidratado

- Beba agua con frecuencia, aunque no tenga sed.
- Evite el alcohol y el consumo excesivo de cafeína, ya que pueden contribuir a la deshidratación.

- Anime a los niños, adultos mayores y otras personas con mayor riesgo a beber líquidos durante todo el día.

Protéjase y proteja a los demás

- Nunca deje a niños, adultos mayores o mascotas solos dentro de un vehículo. La temperatura en el interior de un automóvil estacionado puede alcanzar niveles mortales en cuestión de minutos.
- Revise cómo se encuentran sus vecinos mayores, familiares y otras personas que puedan necesitar ayuda para mantenerse frescas.
- Muchos centros públicos de enfriamiento están ubicados cerca de rutas del Sistema de Tránsito del Condado de Milwaukee (MCTS). Visite RideMCTS.com para obtener información sobre el transporte público.

Conozca las señales de las enfermedades relacionadas con el calor

El agotamiento por calor puede incluir:

- Sudoración intensa
- Debilidad o fatiga
- Mareos
- Náuseas
- Desmayo

El golpe de calor es una emergencia médica. Sus síntomas pueden incluir:

- Temperatura corporal elevada
- Piel caliente y seca o sudoración excesiva
- Confusión
- Pulso acelerado
- Pérdida del conocimiento

Llame al 911 de inmediato si una persona presenta señales de un golpe de calor.

Para obtener más información sobre cómo protegerse durante el clima caluroso, visite Milwaukee.gov/HotWeatherSafety.

###