

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Contacto:

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

Contact:

Nathan Hultgren
Oficial de Información Pública y Gerente de Marketing
Departamento de Vivienda y Soluciones de la Fuerza Laboral
P: 951.201.3483 | E: NaHultgren@ruhealth.org

RUHS Salud Pública: Manténgase seguro durante el calor y busque espacios frescos cuando sea posible

RIVERSIDE, CA (19 de marzo de 2026) – Ante una ola de calor primaveral inusual que afecta al condado de Riverside, funcionarios de Salud Pública del Sistema de Salud de la Universidad de Riverside (RUHS-PH) instan a los residentes a tomar precauciones sencillas para proteger su salud frente a las altas temperaturas.

“El calor extremo puede ser peligroso para cualquier persona, pero especialmente para los adultos mayores, los niños pequeños, las mujeres embarazadas y [quienes trabajan al aire libre](#)”, dijo la oficial de Salud Pública del condado de Riverside, la Dra. Jennifer Chevinsky. “Instamos a todos a tomar en serio el aumento de temperaturas adoptando medidas de protección y buscando sombra cuando sea posible”.

Consejos de prevención incluyen:

- Beber abundante agua, incluso si no tiene sed.
- Usar ropa ligera, de colores claros y holgada.
- Evitar la actividad extenuante al aire libre, tomar descansos y permanecer en la sombra.
- Usa un sistema de compañeros y comunícate con ellos regularmente si estás al aire libre durante un período prolongado de tiempo.
- Revisar el bienestar de vecinos mayores, niños y mascotas.
- Nunca dejar a niños o mascotas dentro de un automóvil estacionado, ni siquiera por poco tiempo.

La Dra. Chevinsky agrega que [las enfermedades relacionadas con el calor representan](#) un riesgo para las personas expuestas a condiciones calurosas durante periodos prolongados.

“Para quienes deben trabajar al aire libre, recomendamos limitar la exposición durante las horas más calurosas del día. Siempre que sea posible, tomen descansos para hidratarse y busquen alivio en áreas frescas y con sombra”, señaló la Dra. Chevinsky.

Síntomas del golpe de calor, la enfermedad más grave relacionada con el calor, incluyen confusión, pérdida del conocimiento, piel caliente y seca (aunque en algunos casos puede haber sudoración) y convulsiones.

El **agotamiento por calor**, aunque menos grave, puede presentar dolor de cabeza, náuseas, mareos, debilidad, sed, sudoración intensa e irritabilidad. Ambos requieren atención médica inmediata.

Los centros de enfriamiento con aire acondicionado, operados por [Community Action Partnership del condado de Riverside](#), están disponibles en todo el condado para quienes necesiten aliviarse del calor. Bibliotecas, centros comunitarios y centros comerciales también son opciones para refrescarse rápidamente.

“Nuestros centros de enfriamiento están diseñados para mantener seguros y cómodos a los residentes del condado de Riverside sin aumentar sus facturas de servicios públicos. La ola de calor extrema de esta semana demostró lo esenciales que son estos espacios, y estamos profundamente agradecidos por las sólidas alianzas que los hacen posibles. Con 58 sitios comunitarios y en crecimiento, contamos con una red de organizaciones dedicadas a garantizar que cada residente tenga un lugar de refugio durante condiciones climáticas severas”, dijo Emma Perez-Singh, subdirectora de Community Action Partnership del condado de Riverside.

Los horarios de atención de los centros de enfriamiento varían según la ubicación y no son establecidos por CAP Riverside, añadió Perez-Singh.

Para encontrar un mapa de ubicaciones, visite:
[Cool Centers | Community Action Partnership of Riverside County](#)

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

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

###

Sobre el Sistema de Salud de la Universidad de Riverside – Salud Pública

El Sistema de Salud de la Universidad de Riverside – Salud Pública (RUHS-PH) funciona 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 beneficio del bienestar de la comunidad. RUHS incluye un Centro Médico de 439 camas en Moreno Valley, California, 14 centros de salud comunitarios en todo el condado de Riverside y servicios de Salud Conductual que brindan atención psiquiátrica de emergencia y hospitalaria.

Sobre Community Action Partnership del Condado de Riverside

Community Action Partnership del condado de Riverside (CAP Riverside) es una división del Departamento de Vivienda y Soluciones de la Fuerza Laboral del Condado de Riverside, dedicada a empoderar a personas, familias y comunidades de bajos ingresos. A través de educación, asistencia energética, programas de generación de patrimonio, centros de enfriamiento/calefacción y defensa comunitaria, CAP Riverside trabaja para reducir la pobreza y crear oportunidades hacia la autosuficiencia a largo plazo.