

**Jefferson County****Public Health**
Prevent. Promote. Protect.

Salud Pública del Centro de Oregon Actualización Mensual

27 de junio del 2025

*Reconocemos que muchos de los enlaces a páginas externas no están en español. Recomendamos utilizar la opción de traducción, si está disponible en su navegador de Internet.

Descubra consejos prácticos para la salud en el Boletín de Salud Pública de este mes, que presenta una colección de artículos diseñados para informar y proteger a nuestra comunidad. Aprenda cómo mantenerse seguro durante el clima extremo del verano, profundice en la seguridad en el agua y examine el importante problema de salud global que representa la hepatitis. En conjunto, estos artículos ofrecen conocimientos valiosos para mejorar la salud y seguridad pública durante toda la temporada de verano.

Mantenerse Seguro Durante el Calor y el Humo del Verano



A medida que entramos de lleno en el verano en el centro de Oregón, los riesgos de calor extremo, incendios forestales y humo de incendios vienen a la mente. Estos peligros del verano pueden causar la cancelación de planes, pero también representan una amenaza para la salud y la seguridad. Sea proactivo(a) para mantenerse seguro(a) e informado(a) durante toda la temporada.

Calor Extremo

Las altas temperaturas pueden provocar enfermedades relacionadas con el calor, como el agotamiento por calor y el golpe de calor, que pueden ser especialmente peligrosas para los adultos mayores, los niños, las personas con afecciones crónicas y quienes toman ciertos medicamentos. A continuación, vea las diferencias entre el agotamiento por calor y el golpe de calor.

Agotamiento por calor

- Debilidad o mareo
- Sudor excesivo
- Pulso débil y rápido
- Nausea o vómito
- Piel fría, pálida y húmeda
- Calambres musculares

vs.



Golpe de calor

- Dolor de cabeza punzante
- Confundido, puede perder el conocimiento
- Pulso acelerado
- Nausea o vómito
- Temperatura corporal mayor a 103°
- Piel enrojecida y caliente



Ayude a la persona a ir a un lugar fresco y con aire acondicionado. Anímela a beber agua si está consciente.



Llame al 911. Haga que la persona se enfríe rápidamente colocándola en agua fría o rociándola con ella.

Para más información, visite healthoregon.org/preparedness



Algunos consejos para protegerse del calor extremo:

Hidrátese regularmente: Beba más agua de lo habitual y no espere hasta tener sed. Evite el alcohol y las bebidas azucaradas, o asegúrese de alternarlas con agua.

Planifique actividades al aire libre: Realice actividades extenuantes durante las partes más frescas del día (temprano en la mañana o al atardecer). Use ropa liviana y suelta, ¡y no olvide un sombrero y protector solar!

Nunca deje niños o mascotas en vehículos: Las temperaturas dentro de los autos pueden subir rápidamente y causar sobrecalentamiento.

Utilice espacios con aire acondicionado: Si no tiene aire acondicionado, mantenga las ventanas y persianas cerradas durante el día. Considere usar centros de enfriamiento designados, visitar a un(a) amigo(a) o familiar con aire acondicionado, o acudir a espacios públicos con enfriamiento como supermercados para aliviar el calor.

Encuentre centros de enfriamiento designados en su localidad:

Condado de Crook

Condado de Deschutes

Condado de Jefferson

Llame al 211 o visite 211info.org

Incendios forestales y humo de incendios



Fuente de la imagen: Oregon Public Broadcasting

A medida que avanza el verano, las condiciones secas pueden aumentar el riesgo de incendios forestales en todo el centro de Oregón. Ya sea por campamentos cerrados, evacuaciones o humo de incendios, es importante estar al tanto de los incendios forestales y tomar medidas para proteger su salud. Incluso si un incendio no está cerca, el humo puede viajar y afectarnos localmente. El humo de incendios forestales contiene materia particulada (PM2.5) que puede inhalarse y llegar profundamente a los pulmones, causando irritación y empeorando afecciones respiratorias y cardiovasculares. Algunas maneras de mantenerse seguro(a) ante los incendios forestales y el humo son:

Cree un espacio de defensa alrededor de su hogar: Mantenga una zona de al menos 30 pies (unos 9 metros) libre de vegetación y desechos alrededor de su vivienda.

Esté atento(a) a la seguridad contra incendios: Con el clima cálido y seco, ya existen restricciones o prohibiciones para quemas en muchas zonas del centro de Oregón. ¡El año 2024 fue un año récord de incendios en nuestro estado, con 1.9 millones de acres quemados! ¡El 80% de esos incendios fueron provocados por actividades humanas! Podemos hacerlo mejor. Verifique las restricciones sobre fogatas, fuegos artificiales u otro equipo cuando pase tiempo al aire libre. Asegúrese siempre de apagar completamente cualquier fuego, comprobando que las cenizas estén frías al tacto.

Manténgase informado(a) sobre incendios descargando la aplicación Watch Duty, que ofrece información y herramientas tanto para bomberos como para el público. Puede ver perímetros activos de incendios, cortes de energía, cierres de carreteras, órdenes de evacuación y más. *Watch Duty - Mapas y Alertas de Incendios Forestales.*

Permanezca en interiores durante periodos de mala calidad del aire: Mantenga ventanas y puertas cerradas. Si tiene aire acondicionado, configúrelo en modo de recirculación para evitar la entrada de humo.

Cree un espacio con aire más limpio: Utilice filtros de aire con alta eficiencia (HEPA) en su hogar. ¡Considere crear un filtro casero con **un ventilador y un filtro HEPA!**

Monitoree la calidad del aire: Considere limitar las actividades al aire libre cuando la calidad del aire sea mala (101 o más en el índice AQI). Consulte el índice de calidad del aire (AQI) como referencia. Si necesita estar al aire libre durante estas condiciones, considere usar una mascarilla N95 para reducir los efectos del humo.

Conceptos básicos de AQI para el ozono y la contaminación por partículas

Niveles del índice de la calidad del aire preocupantes para la salud	Niveles de preocupación	Valor numérico	Significado
Verde	Bueno	0 a 50	La calidad del aire se considera satisfactoria y la contaminación atmosférica presenta un riesgo escaso o nulo.
Amarillo	Moderado	51 a 100	La calidad del aire es aceptable pero para algunos contaminantes podría existir una preocupación moderada para la salud de un grupo muy pequeño de personas excepcionalmente sensibles a la contaminación ambiental.
Naranja	Insalubre para grupos sensibles	101 a 150	Los miembros de grupos sensibles pueden padecer efectos en la salud. Probablemente no afectará a las personas en general.
Rojo	Insalubres	151 a 200	Todos pueden comenzar a padecer efectos en la salud y los miembros de grupos sensibles pueden padecer efectos más graves.
Morado	Muy insalubre	201 a 300	Advertencias sanitarias de condiciones de emergencia. Son mayores las probabilidades de que toda la población esté afectada.
Granate	Peligroso	301 y superior	Alerta sanitaria: todos pueden padecer efectos sanitarios más graves.

Mantente Informado y Prepárate:

- Regístrate para recibir alertas de emergencia
 - **Condado de Crook**
 - **Condado de Deschutes**
 - **Condado de Jefferson**
 - Prepara un **kit de emergencia**

- Desarrolla un **plan de evacuación**
- Mantente al tanto de la **información local sobre incendios forestales**
- Revisa el Índice de **Calidad del Aire (AQI)**

Al tomar estas precauciones, puedes protegerte mejor a ti mismo y a los demás del calor extremo, los incendios forestales y el humo de incendios este verano.

Venza el Calor de Forma Segura este Verano: Consejos para la Prevención del Ahogo de Bend Fire & Rescue



Fuente de la imagen: Bend Fire and Rescue

Ya sea que esté-flotando en el río, jugando en una piscina o disfrutando de uno de nuestros parques acuáticos locales, Bend Fire & Rescue quiere recordarle que, aunque el agua puede ser divertida y refrescante durante las altas temperaturas del verano, también puede ser peligrosa. Nuestros cuerpos de agua pueden mantenerse fríos durante gran parte del verano debido al deshielo cercano. Aunque refrescarse en el río o lago puede ser tentador, una inmersión repentina en agua fría puede causar un **choque por frío**, debilidad e hipotermia.

Aquí tiene algunos consejos para mantenerse seguro(a) alrededor del agua, para personas de todas las edades:

- **Tome clases de natación.** Si nunca ha estado cerca del agua o no sabes nadar, ¡tome una clase! Niños y adultos pueden sentirse más seguros y estar más protegidos en el agua aprendiendo a nadar.
- **Nunca nade solo(a).** ¡Los accidentes pueden pasar incluso a los(as) nadadores(as) más fuertes! Ya sea que esté pescando, flotando o nadando, asegúrese de que alguien sepa dónde está y pueda vigilar para garantizar su seguridad durante todo el tiempo que esté en el agua.
- **Use un traje de baño de colores brillantes.** Los colores vivos destacan y hacen que los(as) nadadores(as) sean más fáciles de detectar dentro y fuera del agua. Ser visible ayudará a los espectadores y a los rescatistas en caso de emergencia.
- **Use un chaleco salvavidas.** Si está en un bote o flotando, cerca de agua profunda, o no es un(a) nadador(a) fuerte, un chaleco salvavidas puede salvar su vida manteniendo su cabeza fuera del agua.
- **Conoce RCP (reanimación cardiopulmonar).** Aprender RCP puede ayudarle a salvar a alguien que se haya ahogado y pueda estar inconsciente, sin pulso y sin respirar. En una emergencia por ahogo, el RCP debe iniciarse lo antes posible y continuarse hasta que los primeros respondedores lleguen y puedan hacerse cargo.
- **Tome decisiones inteligentes.** Nunca nade si está bajo la influencia del alcohol o las drogas.

Una Nota Especial para Padres

El ahogo es la causa número uno de muerte en niños de 1 a 4 años en Estados Unidos ([CDC](#)). ¡La mejor manera de mantener seguros a los niños es enseñarles sobre la seguridad en el agua desde temprano!

- Hable con los niños sobre la seguridad en el agua y por qué puede ocurrir un ahogo.
- Muéstreles buenos hábitos, como nadar siempre con un adulto presente y usar un chaleco salvavidas.
- Si tiene una piscina, jacuzzi o cualquier fuente de agua en el patio trasero, asegúrese de que esté cerrada con llave o cubierta para que los niños no puedan entrar sin la supervisión de un adulto.

El ahogoda miedo, pero se puede prevenir. Siguiendo las reglas de seguridad, prestando atención y aprendiendo habilidades que salvan vidas, todos podemos ayudar a mantener segura a nuestra comunidad. Si desea aprender más sobre la prevención del ahogo o inscribirse en una clase gratuita de RCP, comuníquese con Bend Fire & Rescue al 541-322-6300 o visite [bendoregon.gov/Fire](https://www.bendoregon.gov/Fire).

¡Protejámonos unos a otros y disfrutemos del agua con seguridad este verano!

Cuando Dudes, Mantengase Fuera: Floraciones Nocivas de Algas en el

Centro de Oregón

Las floraciones nocivas de algas (HABs, por sus siglas en inglés) están compuestas por algas azul-verdosas llamadas cianobacterias. Cuando las células de la floración mueren, las cianobacterias liberan una toxina que causa efectos en la salud de humanos y animales. Las floraciones de algas se forman en aguas cálidas y estancadas con alta concentración de nutrientes, que pueden provenir de la vida silvestre o de escurrimiento de fertilizantes. Tragar o inhalar gotas de agua contaminada puede provocar exposición a estas toxinas.

Señales de floraciones nocivas de algas

Existen dos tipos comunes de floraciones cianobacterianas; tienen apariencias diferentes, pero ambas contienen cianotoxinas. Una tiene un aspecto espumoso, con espuma o una capa espesa parecida a pintura de color azul verdoso, rojo parduzco o verde guisante. El otro tipo es de color verde oscuro, viscoso y con olor desagradable. Las floraciones nocivas pueden verse diferentes dependiendo de las condiciones y el tipo. No entre al agua que se vea espumosa, con espuma, espesa como pintura, verde guisante, azul verdosa o rojo parduzco. Una buena regla para usted y su mascota es: **Cuando dude, ¡manténgase fuera!**



¿Cómo afectan las floraciones de algas nocivas (HABs) a mi salud?

La exposición a cianobacterias puede causar síntomas como entumecimiento, dificultad para respirar, irritación en la piel, debilidad, náuseas, diarrea y mareos. Los niños y las mascotas son especialmente vulnerables a las floraciones de algas, por lo que es importante buscar señales de HABs antes de nadar. Si tienes dudas, ¡mejor no te metas al agua! Los perros son extremadamente susceptibles a estas toxinas y solo necesitan una dosis muy pequeña para enfermarse. Pueden mostrar síntomas como diarrea, vómitos, problemas para respirar y dificultad para pararse o caminar dentro de la primera hora tras la exposición. Busca atención veterinaria de inmediato si notas que tu perro presenta estos síntomas.

Cómo reportar floraciones de algas nocivas (HABs)

La Autoridad de Salud de Oregón (OHA) **actualiza los avisos de salud recreativa**, pero no todos los cuerpos de agua pueden ser monitoreados debido a recursos limitados. Para ayudar con este programa de monitoreo,

puedes **reportar una floración de algas** nocivas. También se pueden **reportar enfermedades en personas o animales**. Cuando se reporta una floración, se toma una muestra de agua para confirmar si es perjudicial. Si se confirma, se emiten avisos hasta que los análisis de agua indiquen que los niveles son seguros.

Tratamiento y Prevención

Es muy importante destacar que las cianotoxinas **no se eliminan hirviendo el agua para beber**. Hervir el agua puede empeorar el problema porque rompe las células de las cianobacterias y libera más toxinas en el agua. Tampoco se pueden filtrar las cianotoxinas usando los métodos tradicionales de filtración en campamentos.

Si consume pescado de áreas afectadas, asegúrese de quitar la piel, la grasa y los órganos antes de cocinar o congelar. Estas partes son donde se acumulan las cianotoxinas de las floraciones de algas.

Si sospecha de intoxicación por HAB, contacte a un(a) proveedor(a) de salud o a una línea de control de envenenamientos. La línea nacional gratuita de ayuda contra envenenamientos, **1-800-222-1222**, conecta automáticamente con el centro de envenenamiento local y es su recurso en emergencias por intoxicación. Un(a) profesional de la salud capacitado(a) está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. La llamada es gratuita y confidencial. **Oregon Poison Center | OHSU**

La Hepatitis No Puede Esperar

El Día Mundial contra la Hepatitis, que se observa cada año el 28 de julio, es una oportunidad importante para crear conciencia sobre la hepatitis viral, una enfermedad prevenible y tratable que afecta a más de 350 millones de personas en todo el mundo. El tema de este año, **“La Hepatitis No Puede Esperar”**, enfatiza la urgencia de realizar pruebas, diagnóstico y tratamiento para prevenir consecuencias graves para la salud, como el cáncer de hígado y la muerte. A pesar de la disponibilidad de vacunas y tratamientos efectivos, la hepatitis sigue siendo una epidemia silenciosa debido al bajo nivel de conciencia y de pruebas.

Las agencias de salud pública juegan un papel clave en la lucha contra la hepatitis a través de la educación, la ampliación de las pruebas y la conexión de las personas con los servicios de atención. El CDC recomienda que todos los adultos se hagan pruebas para hepatitis B y C al menos una vez en la vida, y que quienes están en mayor riesgo se hagan pruebas regularmente. En el condado de Deschutes y en todo Oregon, hay pruebas gratuitas o de bajo costo disponibles en clínicas locales y centros de salud comunitarios. El Día Mundial contra la Hepatitis es un recordatorio de que la detección temprana puede salvar vidas y que todos tenemos un papel en la eliminación de la hepatitis.

Actualmente, Oregon está entre los estados con mayor número de muertes por hepatitis C en el país. Las personas en Oregon tienen 2.7

veces más probabilidades de morir por hepatitis C que las personas que viven en otros estados de EE. UU. La hepatitis C es la principal causa de muerte prevenible por enfermedad reportable en Oregón. Las autoridades estatales están enfatizando la necesidad de aumentar los exámenes comunitarios, la prevención y los servicios de tratamiento en las poblaciones más afectadas.

El Dr. Paul Cieslak, MD, Director Médico de Enfermedades Transmisibles e Inmunizaciones de la Autoridad de Salud de Oregón, comparte información sobre la hepatitis aquí; [video](#)



Foto de la campaña del Día Mundial contra la Hepatitis del 2025:



**INSIDE DESCHUTES
COUNTY**

Guest: John Mason
Environmental Health Specialist

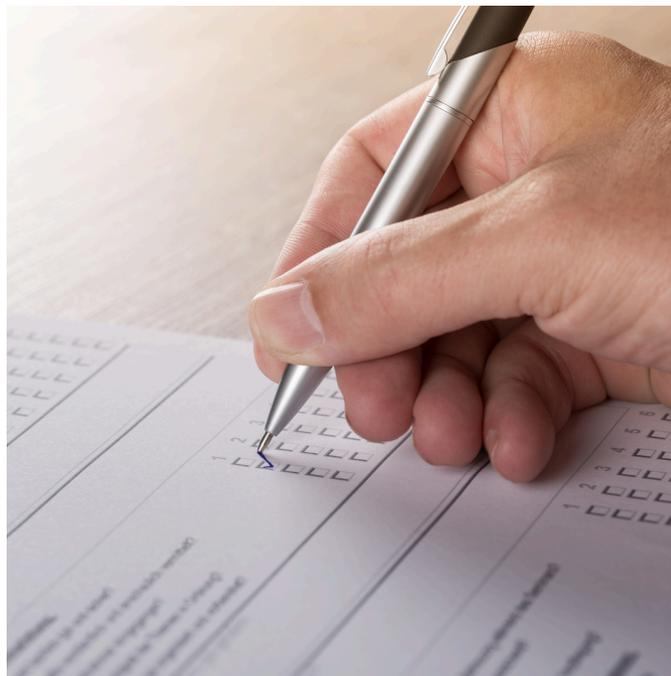
 **DESCHUTES.ORG/PODCAST**

En este episodio de **Inside Deschutes County**, nos adentramos en el mundo detrás de escena de las inspecciones de piscinas y hoteles con John Mason, un veterano Especialista en Salud Ambiental. Desde revisar los niveles de cloro hasta investigar la presencia de chinches, John comparte lo que se necesita para mantener las piscinas públicas seguras y qué puede hacer que una instalación no cumpla con los estándares de salud. Ya seas un huésped frecuente de hoteles o simplemente tengas curiosidad por saber qué buscan realmente los inspectores, este episodio ofrece una mirada reveladora al trabajo que protege la salud pública.

Míranos en las noticias



¡Mira la cobertura de The Source sobre la Junta de Asesoría de Salud Pública celebrando nuestros premios locales de **Héroes de la Salud!**



¿Tiene comentarios para nosotros? ¿Hay algún tema de salud pública que no haya visto cubierto y que le gustaría que apareciera en un próximo boletín? ¿O algún tema que le gustaría ver con más frecuencia? Por favor, tómese un momento para completar **nuestra breve encuesta de opinión**

para lectores. ¡Siempre estamos buscando mejorar nuestro boletín y su opinión puede ayudar a destacar temas futuros!

¡Los Servicios de Salud organizan numerosas clases y eventos especiales cada mes!

Para obtener más Información sobre estos eventos y cualquier actualización visite nuestro **[Calendario de Servicios de Salud.](#)**

Recursos de Salud Pública:

- Recurso web de salud pública de Oregon central:
 - [Condado de Crook](#)
 - [Condado de Deschutes](#)
 - [Condado de Jefferson](#)

¿Alguien le reenvió este boletín? Haga clic aquí para registrarse y recibir el boletín directamente en su buzón.

Las respuestas a esta dirección de correo electrónico no se supervisan.

Para solicitar esta información en un formato alternativo, por favor llame al (541) 322-7444 o envíe un correo electrónico a info@deschutes.org.

Si recibió este informe, pero no desea seguir recibiendo, puede darle de baja en cualquier momento utilizando el siguiente enlace.

Deschutes County | 1300 NW Wall Street | Bend, OR 97703 US

[Unsubscribe](#) | [Update Profile](#) | [Constant Contact Data Notice](#)



Try email marketing for free today!