

Comunicado de Prensa

Contacto: Melonie Williams
Departamento de Salud del Distrito de Lake Cumberland
606-678-4761 ext. 1127

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

SEGURIDAD EN RELÁMPAGOS: ¡Cuando el trueno retumba, vaya adentro!

Fuentes: National Weather Service (www.weather.gov) and National Oceanic and Atmospheric Administration (www.lightningsafety.noaa.gov)

El relámpago mata a más de 50 personas en los Estados Unidos cada año. Pero las muertes son sólo parte de la historia de relámpagos. Sólo alrededor del 10% de los afectados son matados; 90% sobreviven. Sin embargo, muchos de los supervivientes sufren lesiones devastadoras durante toda la vida. Estas lesiones son principalmente neurológicas, con una amplia gama de síntomas, y son muy difíciles de diagnosticar. Los rayos también causan más de \$ 5 mil millones de pérdidas económicas cada año en los Estados Unidos por incendios y otras destrucciones de propiedades.

Frecuencias de rayos son más altas en el Sureste, Medio Oeste, y los rangos delanteros de las Montañas Rocosas, pero todos los estados tienen alguna amenaza de rayos. Afortunadamente, la mayoría de las muertes y lesiones por rayos pueden ser fácilmente evitadas. Recuerde, ningún lugar afuera es seguro cuando las tormentas están en la zona.

La educación pública es la clave. La gran mayoría de las víctimas de rayos se pueden evitar fácilmente si la gente sabía qué hacer. La Semana de Concienciación sobre la Seguridad del Rayo proporciona una buena oportunidad para aprender sobre la seguridad del rayo.

Si oye truenos, los relámpagos están lo suficientemente cerca como para golpear y usted debe buscar refugio seguro en un edificio sustancial o un vehículo con una tapa y lados metálicos. Quédate allí hasta 30 minutos después del último sonido del trueno. Si usted está afuera, no se quede al aire libre ni cerca del agua, y nunca se pare bajo un árbol alto y aislado. Si alguien cerca de usted es golpeado por un rayo y no responde o no respira, llame inmediatamente al 9-1-1 y administre la RCP. Aprenda más: www.lightningsafety.noaa.gov.

También, es importante señalar que Kentucky es uno de los estados más de mala salud en nuestra nación; Pero, algunas opciones de estilo de vida saludables podrían cambiar esto. En primer lugar, comer alimentos nutritivos en porciones normales, incluyendo al menos cinco frutas y verduras al día para bajar del peso y reducir las enfermedades del corazón y la diabetes. Segundo, hacer ejercicio por unos 30 minutos al día puede disminuir la presión arterial. En tercer lugar, evitar el uso de productos de tabaco puede reducir varios tipos de cáncer. Finalmente, asegurarse que realice sus evaluaciones preventivas que se necesitan para detectar enfermedades temprano y aumentar su probabilidad de buena salud, y recibir sus vacunas recomendadas pueden prevenir enfermarse en primer lugar. Visite nuestro sitio web en www.LCDHD.org y haga clic en el banner “52 semanas para la salud” para aprender más sobre cada uno de estos temas.