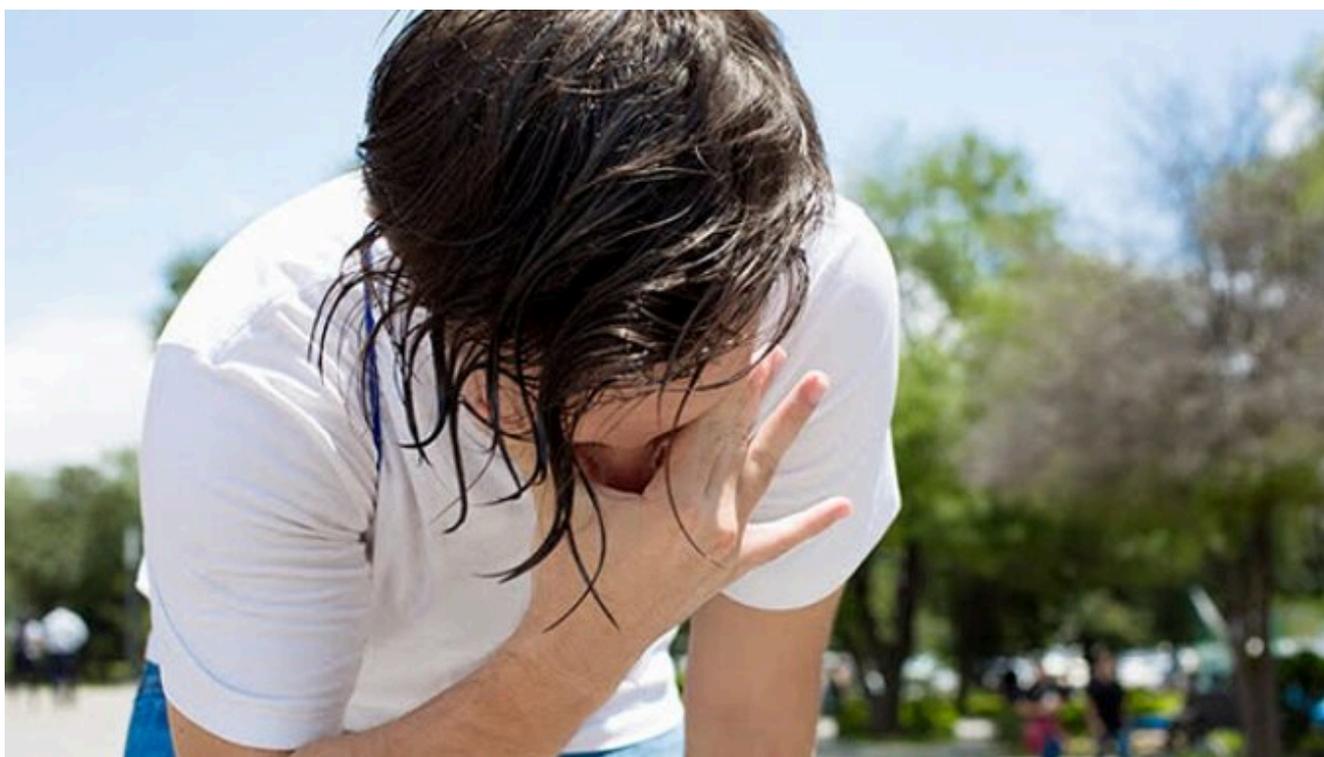


# Altas temperaturas en Mendoza: recomiendan cuidados para evitar un golpe de calor

17 noviembre, 2022



**En estos días se registran altas temperaturas y desde el Ministerio de Salud, Desarrollo Social y Deportes realizaron una serie de recomendaciones que hay que tener en cuenta.**

Ante las altas temperaturas que se están registrando en estos días, el Ministerio de Salud, Desarrollo Social y Deportes brindó varias recomendaciones para evitar el golpe de calor u otro tipo de problemas que puedan afectar la salud.

El riesgo del calor, a medida que aumentan las temperaturas es mayor, por lo que es importante identificar a las personas más vulnerables: mayores de 65 años; niños pequeños, en especial los menores que todavía no tienen la capacidad de pedir líquido, y quienes padecen patologías crónicas, como diabetes, hipertensión y enfermedades cardíacas o respiratorias, entre otras.

Con algunas medidas, como beber abundante agua durante todo el día, evitar el ejercicio físico al aire libre en horas de sol intenso y permanecer en lugares frescos, se puede prevenir el golpe de calor.

Ante esta situación, Salud recomienda a toda la población adoptar los siguientes cuidados:

- Tomar mucha agua durante todo el día.
- Evitar las comidas abundantes. Consumir alimentos frescos, como frutas y verduras, que hayan sido previamente lavados con agua segura.
- Evitar el consumo de bebidas alcohólicas o muy dulces y las infusiones calientes.
- Usar ropa suelta, de materiales livianos y colores claros.
- No realizar ejercicio físico, limitarla o desarrollarla con moderación y beber mucha agua para mantenerse bien hidratado.
- Protegerse del sol poniéndose un sombrero.

### **Para lactantes y niños pequeños**

- Darles el pecho a los lactantes con más frecuencia.
- Hacerlos beber agua fresca y segura.
- Trasladarlos a lugares frescos y ventilados.
- Ducharlos o mojarles el cuerpo con agua fresca.

### **Adultos mayores y personas con enfermedades crónicas**

- Tomar abundante líquido, en especial agua, al menos 2 litros diarios y con frecuencia, aunque no se sienta sed.
- Evitar salir a la calle en las horas más calurosas del día.
- Cubrirse la cabeza con un sombrero o gorra y vestirse con

ropa ligera, de colores claros.

- Usar anteojos para protegerse del sol.
- En caso de tener que salir a la calle, caminar en lo posible por la sombra.
- Dentro de sus posibilidades, darse un baño diario, preferentemente en forma de ducha o bien refrescarse con paños húmedos.
- Es importante una buena nutrición: aumentar el consumo de frutas y verduras frescas, por lo menos cinco entre ambas por día.
- Evitar el alcohol, las bebidas con cafeína y las comidas calientes.
- Dentro de la casa, quedarse en la habitación más fresca.
- En caso de no sentirse bien, pedir ayuda, y si aparecen síntomas como dolor de cabeza, dolor abdominal, náuseas, vómitos o mareos, consultar con urgencia al médico.
- En caso de vivir solo, tratar de mantenerse en contacto con alguien cercano.
- Evitar exponerse al sol entre las 10 y las 17.
- Protegerse en lugares a la sombra.
- Cubrirse con ropas, sombreros y anteojos de sol.
- Los colores oscuros y las telas de trama cerrada impiden mayor paso de rayos ultravioleta, pero suelen ser calurosas. En verano se recomienda el uso de colores claros y prendas holgadas.
- Utilizar protector solar de más de 30 FPS (Factor de Protección Solar).

– Proteger especialmente a los niños del sol. Los bebés menores de un año deben evitar completamente la exposición. Los niños mayores de un año deben recibir mucha atención, ya que realizan numerosas actividades al aire libre y tienen la piel más sensible que los adultos.

### **Ante la aparición de síntomas**

El ministerio recuerda que, si una persona siente mareos o se desvanece, se la debe acostar en un lugar fresco, bajo techo. Se le puede ofrecer una bebida rehidratante, pero nunca infusiones calientes ni muy dulces, y se le puede colocar agua fría en las muñecas para aliviarla.

Otros síntomas de alerta son: dolor de cabeza, sensación de fatiga, sed intensa, náuseas y vómitos, calambres musculares, convulsiones, sudoración –que cesa repentinamente–, somnolencia y respiración alterada. Frente a ellos, es fundamental concurrir rápidamente a la consulta médica en el centro de salud más cercano.

# CUANDO HACE MUCHO CALOR

## LACTANTES Y NIÑOS PEQUEÑOS

Dales el pecho con más frecuencia.



Duchalos o mojarles el cuerpo con agua fresca.



Hacedlos beber agua fresca y potable.

Trasladalos a lugares frescos y ventilados.



# 911

### SÍNTOMAS DE ALARMA

Dolor de cabeza y abdominal, náuseas, vómitos, calambres, fatiga, sed intensa, convulsiones, somnolencia, sudoración, respiración alterada



DEFENSA CIVIL  
MENDOZA



MENDOZA  
GOBIERNO

Fuente: *Prensa Gobierno de Mendoza.*