

¡Atención! Recomendaciones para evitar descomposturas por el calor

6 marzo, 2021



¡Tomá nota!

Hoy, pero sobre todo mañana están pronosticadas altas temperaturas, por lo autoridades brindan una serie de cuidados a la población para evitar malestares físicos.

Entre las medidas a tener en cuenta, se aconseja beber abundante agua todo el día, evitar el ejercicio físico al aire libre en horas de sol intenso y permanecer en lugares frescos.

También es importante evitar el consumo de bebidas alcohólicas o muy dulces y las infusiones calientes; usar ropa suelta, de materiales livianos y colores claros, y protegerse del sol poniéndose sombrero.

Las personas mayores de 65 años, los niños y quienes padecen enfermedades crónicas, respiratorias o cardíacas, hipertensión arterial, diabetes y obesidad deberán extremar más los

cuidados.

Recomendaciones para los grupos de riesgo

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.

–En lo posible, 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.

–Comer las cuatro comidas, no saltarse ninguna.

–Evitar el alcohol, las bebidas con cafeína y las comidas calientes.

–Dentro de la casa, quedarse en la sala más fresca.

-En caso de no sentirse bien por el calor, pedir ayuda. Y si además 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.

Fuente: Prensa Gobierno de Mendoza