

# **¡Atención! Seguridad recomienda extremar los cuidados para evitar un golpe de calor**

25 octubre, 2021



**Entre las medidas de prevención, hay que beber abundante agua, no hacer ejercicio físico al aire libre en horas de mucho sol y permanecer en lugares frescos.**

Debido a las altas temperaturas que se están registrando en toda la provincia, Defensa Civil recomienda extremar los cuidados para evitar malestares físicos por un golpe de calor.

Desde el Servicio Meteorológico Nacional anticiparon que hoy lunes y hasta el jueves las temperaturas estarán por encima de los 33 °C.

Entre las medidas a tener en cuenta para evitar malestares se aconseja beber abundante agua todo el día, no hacer ejercicio físico al aire libre en horas de sol intenso y permanecer en lugares frescos.

También es fundamental evitar el consumo de bebidas alcohólicas o muy dulces y las infusiones calientes. Además, se recomienda usar ropa suelta, de materiales livianos y colores claros y protegerse del sol poniéndose sombrero o protección similar.

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*