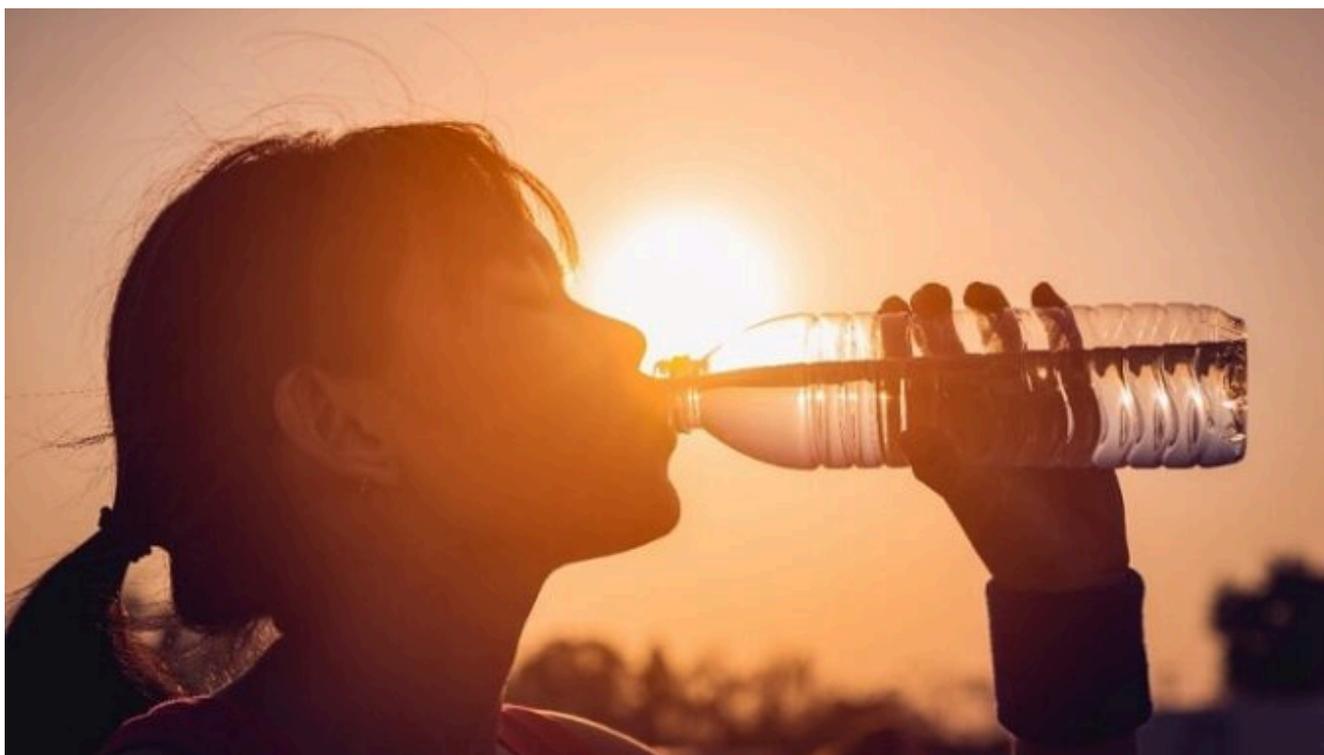


Beber abundante agua y no realizar ejercicio: entre los principales consejos ante la ola de calor

10 febrero, 2023



Con el objetivo de evitar malestares físicos en estos días de intenso calor, Defensa Civil brinda recomendaciones para que la población tenga en cuenta.

Entre los consejos es fundamental beber abundante agua durante toda la jornada, no realizar ejercicio físico al aire libre en horas de sol intenso y permanecer en lugares frescos.

También, para evitar un golpe de calor, hay que evitar consumir bebidas alcohólicas o muy dulces y las infusiones calientes. Además, usar ropa suelta, de materiales livianos y colores claros, y protegerse del sol poniéndose un sombrero.

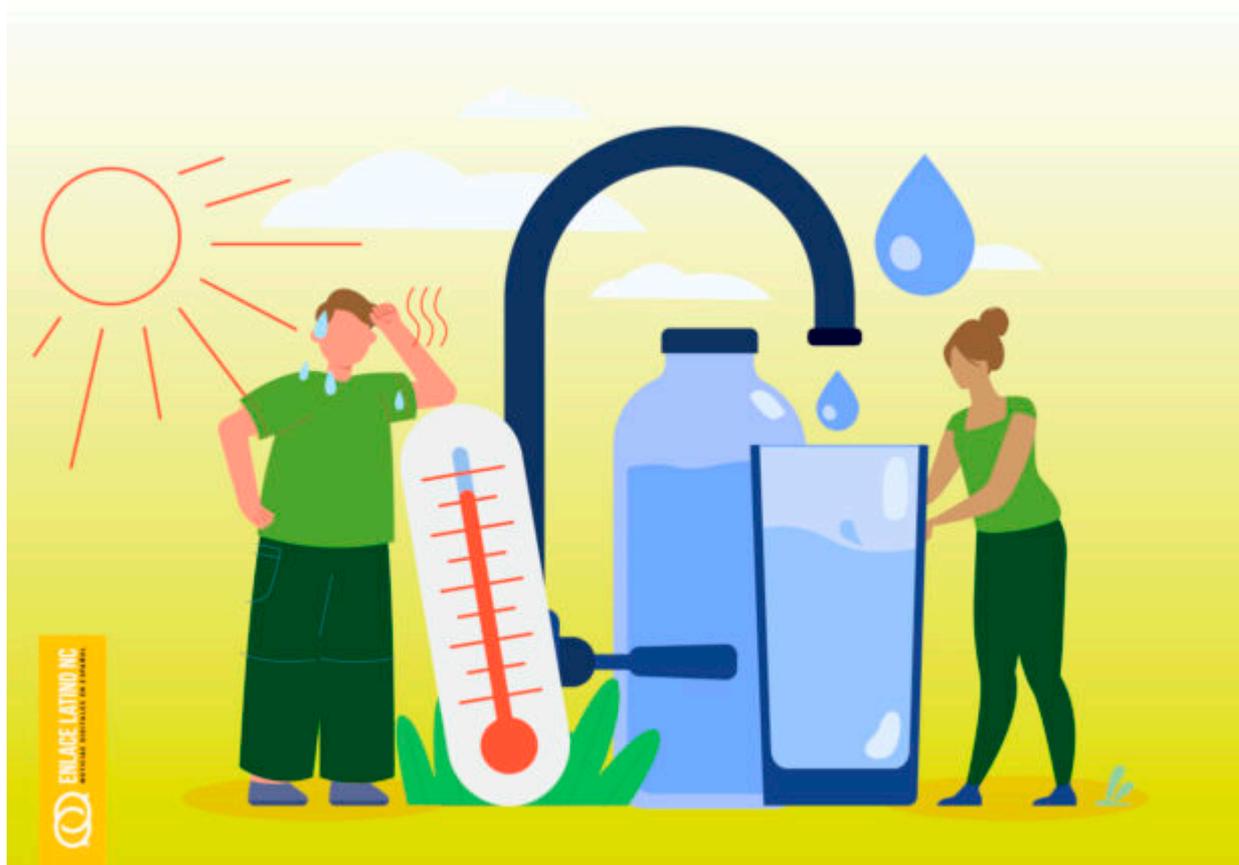
Por otro lado, todas aquellas personas mayores de 65 años como

los niños y quienes padecen enfermedades crónicas, respiratorias o cardíacas, hipertensión arterial, diabetes y obesidad deberán extremar más los cuidados.

Cuidados para los grupos de riesgo

Para lactantes y niños pequeños:

- Dar el pecho a los lactantes con más frecuencia.
- Hacer que beban agua fresca y segura.
- Trasladarse a lugares frescos y ventilados.
- Ducharse o mojarse 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.

- Cubrir 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.
- 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.

SIGNOS DE

AGOTAMIENTO POR CALOR

GOLPE DE CALOR

MAREOS Y DESMAYOS

SUDORACIÓN EXCESIVA

PULSO RÁPIDO Y DÉBIL

NÁUSEA O VOMITO

PIEL FRÍA, PALIDA Y PEGAJOSA

CALAMBRES MUSCULARES



DOLOR DE CABEZA PALPITANTE

AUSENCIA DE SUDOR

PULSO RÁPIDO Y FUERTE

NÁUSEA O VOMITO

PIEL ROJA, CALIENTE Y SECA

PERDIDA DE LA CONSCIENCIA