

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

10 diciembre, 2022



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.



QUÉ HACER CUANDO

HACE MUCHO CALOR

☎ 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

CUANDO HACE MUCHO CALOR

ADULTOS MAYORES Y ENFERMOS CRÓNICOS

No salga
en horas
calurosas



Darse un
baño diario
o usar toallas
húmedas



Tome 2 litros
de agua al día
aunque no
sienta sed



camine por la
sombra y use
lentes de sol.



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

CUANDO HACE MUCHO CALOR

LACTANTES Y NIÑOS PEQUEÑOS

Dales el pecho con más frecuencia.



Duchalos o mojarles el cuerpo con agua fresca.



Hacelos 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.