

# 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.