

# Consejos para evitar malestares físicos y golpes de calor debido a las altas temperaturas

25 enero, 2024



**Es crucial estar atentos a signos de alerta en los niños, como sed intensa, sequedad bucal, fiebre superior a 39° C, sudoración excesiva, sensación de agotamiento, mareos.**

El Servicio Meteorológico Nacional emitió un alerta por una ola de calor extremo; ante la medida se sugiere no exponerse al calor excesivo y mantenerse hidratado.

# Las recomendaciones a tener en cuenta:

Aumentar el consumo de agua sin esperar a tener sed para mantener una hidratación adecuada.

No exponerse al sol en exceso.

Prestar atención a los bebés, niños y niñas y a las personas mayores.

Evitar las bebidas con cafeína, con alcohol o muy azucaradas.

Evitar comidas muy abundantes.

Ingerir verduras y frutas.

Reducir la actividad física.

Usar ropa ligera, holgada y de colores claros; sombrero, anteojos oscuros.

Permanecer en espacios ventilados o acondicionados.

Recordar que no existe un tratamiento farmacológico contra el golpe de calor y sólo los métodos clásicos, citados arriba, pueden prevenirlo y contrarrestarlo.

Para hacer frente al golpe de calor y evitar la deshidratación, se pueden poner en práctica estas medidas sencillas.

## Alimentación

En cuanto a los alimentos, es importante refrigerar los productos frescos y aquellos que puedan deteriorarse debido a las altas temperaturas. Si un alimento ha perdido la cadena de frío o muestra características anormales, debe descartarse. Los productos perecederos deben almacenarse en lugares limpios

y frescos, lejos de fuentes de calor.

Por último, en relación al agua, es fundamental consumir agua segura y mantenerla en envases limpios y cerrados, refrigerándola en lugares frescos y libres de calor.