




# Continúa el alerta rojo por la ola de calor: los cuidados para tener siempre en cuenta

13 enero, 2022

DIA: 13/01 HORA: 08:30

Se mantienen las condiciones de ola de calor y peligro por altas temperaturas. De efecto alto a extremo, muy peligroso, que podría afectar a todas las personas.  
Alcanzado la mayor parte del territorio Provincial.

 **SEGUI INSTRUCCIONES OFICIALES**  

La ola de calor sigue azotando a gran parte del país, llevando a algunas localidades a registrar temperaturas récord.

Desde el Servicio Meteorológico Nacional anunciaron Alerta Rojo para el centro-oeste de Argentina.

El alerta rige debido a los riesgos para la salud que pueden implicar las temperaturas extremas pronosticadas para hoy. Las máximas se registrarán en las provincias de Tucumán, Catamarca, La Rioja, San Juan, La Pampa, Mendoza y San Luis, informó el SMN. Según el Sistema de Alertas Tempranas, estas temperaturas podrían tener un efecto alto a extremo en la salud llegando a ser “muy peligrosas y afectar a todas las

personas, incluso a las saludables”.

Entre las medidas a tener en cuenta, se aconseja beber abundante agua todo el día, evitar el ejercicio físico al aire libre en horas de sol intenso y permanecer en lugares frescos. Ingerir frutas y verduras, y evitar comidas calóricas y abundantes.

También es importante evitar el consumo de bebidas alcohólicas o muy dulces y las infusiones calientes; usar ropa suelta, de materiales livianos y colores claros, y protegerse del sol poniéndose sombrero. Es importante no exponerse al sol entre las 10 y las 16 horas

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.