

Ola de calor: recomendaciones para evitar malestares físicos y accidentes

6 enero, 2023



El 2023 comenzó con temperaturas extremas, y por lo que indican los pronósticos, la ola se instalará por varios días en la provincia. Por este motivo, Defensa Civil advierte a la población los cuidados para evitar disforia física en las personas.

Entre las recomendaciones, los especialistas aconsejan beber abundante agua durante todo el día, evitar el ejercicio físico al aire libre en horas de sol intenso y permanecer en lugares frescos.

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 un sombrero.

Personas mayores de 65 años, niños y quienes padecen enfermedades crónicas, respiratorias o cardíacas, hipertensión arterial, diabetes y obesidad deberán extremar más los cuidados.

Por otro lado, las autoridades también aconsejan evitar bañarse en espejos de agua, cauces o piletas que no se encuentren habilitados para ese fin, como los diques Potrerillos, Cipolletti, Agua del Toro, el Tigre y Valle Grande.

Es importante saber que los terrenos acuáticos son cenagosos, rocosos y de grandes profundidades y, al nadar o bañarse, se pone en riesgo la vida.

Si se utiliza una moto náutica se debe llevar traje térmico y chaleco salvavidas, y realizar la actividad entre las 7 y las 21. Quienes practiquen pesca deberán buscar zonas seguras y alejarse de suelos no consolidados. Los pescadores necesitan carnet habilitante, que se puede solicitar en las oficinas de la Dirección de Recursos Naturales Renovables y en locales adheridos.

Ante cualquier caso de emergencia, comunicarse al 911.

Consejos para 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 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



CUANDO HACE MUCHO CALOR

LACTANTES Y NIÑOS PEQUEÑOS

Dales el pecho con más frecuencia.



Duchalos o mojarles el cuerpo con agua fresca.



Hacedlos 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

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

Fuente: Prensa Gobierno de Mendoza.