

Ola de calor: recomendaciones para evitar malestares físicos

27 noviembre, 2023



La Municipalidad de Tunuyán informó que medidas tomar ante la alerta de altas temperaturas.

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.