

# 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.