

# Ola de calor y salud: recomendaciones para evitar malestares físicos

9 febrero, 2023



**En el Valle de Uco rige una alerta naranja por las altas temperaturas. Cómo cuidarse.**

Ante la ola de calor que vive Mendoza, desde el Gobierno provincial brindan a la población cuidados para evitar malestares físicos.

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 sombrero.**

**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.**

Por otro lado, Defensa Civil además aconseja evitar bañarse en espejos de agua, cauces o piletas que no se encuentren habilitados para ese fin, como Potrerillos, Cipolletti, Agua del Toro, El Tigre y Valle Grande.

También es peligroso ingresar en las fuentes de las plazas, ya que se puede recibir una descarga eléctrica.

A su vez, es fundamental 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 se puede navegar de 7 a 21.

En lo que respecta a la pesca, quienes la practiquen deberán buscar zonas seguras y alejarse de los suelos no consolidados. Los pescadores necesitan carnet habilitante, que se puede solicitar en las oficinas de la Dirección de Recursos Naturales Renovables y locales adheridos.

### **Más recomendaciones ante la ola de calor**

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.

GALERÍA

# Cómo prevenir un Golpe de calor

## Síntomas

- Piel caliente y seca
- Respiración acelerada
- Dolor de cabeza
- ▶ Vértigo o mareos



Tomá 2 litros de agua por día



Consumí frutas y verduras frescas



Reducí la actividad física



Evitá el sol entre 11 y 17 hs.



Usá ropa clara y liviana



## Qué hacer



Descansá en lugar fresco



Tomá abundante agua fresca



No ingieras medicamentos



Consultá al médico o llamá al 911



MENDOZA GOBIERNO



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

## LACTANTES Y NIÑOS PEQUEÑOS

Dales el pecho con más frecuencia.



Duchalos o mojarles el cuerpo con agua fresca.



Hacelos 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



# Recomendaciones para cauces y espejos de agua



Está prohibido bañarse en los diques:

Potrillo

Cipolletti

Agua del Toro

El Tigre

Valle Grande

La Ley 8784 establece sanciones con trabajo comunitario al que utilice para bañarse canales de riego, represas, diques derivadores y cualquier obra hidráulica de la Provincia.



**NO**  
ingrese al agua inmediatamente después de comer, respete los tiempos de digestión



Si consumió alcohol, **NO** ingrese al agua



**NO**  
acampe en tierras bajas por posibles crecientes ni estacione su vehículo cerca de la orilla



Cuide a los menores



**NO**  
contamine el agua con basura.



Si va a pescar, busque zonas seguras y alejese de los suelos que no estén consolidados. Deberá contar con carnet habilitante expedido por la Dirección de Recursos Naturales Renovables.



Si utiliza una moto náutica, deberá llevar traje térmico y chaleco salvavidas. El horario de uso es de 7 a 21 hs.

Ante una EMERGENCIA, llame al 911



MENDOZA  
GOBIERNO

Ministerio de Seguridad

Fuente: Prensa Gobierno de Mendoza