

Recomendaciones para evitar el golpe de calor y malestar ante las altas temperaturas

24 enero, 2023



Debido a las alertas amarillas que emitió el Servicio Meteorológico Nacional por altas temperaturas para algunas zonas de Mendoza se recomienda a la población tomar medidas de precaución.

Las altas temperaturas se instalaron en la provincia y está previsto que continúen en los próximos días. Por este motivo, desde Defensa Civil, perteneciente al Ministerio de Seguridad, aconseja a la población extremar los cuidados para evitar malestares físicos.

Entre las recomendaciones, se aconseja 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 no consumir 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.

Las personas mayores de 65 años, como 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:

- 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 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.
- 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.

Infografía sobre cómo prevenir un golpe de calor. El título principal es "Cómo prevenir un Golpe de calor". A la izquierda, se listan los síntomas: piel caliente y seca, respiración acelerada, dolor de cabeza y vértigo o mareos. En el centro, se detallan cinco recomendaciones: beber 2 litros de agua por día, consumir frutas y verduras frescas, reducir la actividad física, evitar el sol entre las 11 y las 17 horas, y usar ropa clara y liviana. A la derecha, se explica "Qué hacer": descansar en un lugar fresco, tomar abundante agua fresca, no ingerir medicamentos y consultar al médico o llamar al 911. El logo de "MENDOZA GOBIERNO" está en la parte inferior derecha.

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

Fuente: [Prensa Gobierno de Mendoza](#).