

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 fondo es naranja y verde. En la parte superior izquierda hay un sol amarillo. En la parte superior derecha hay un icono de una persona con un termómetro que muestra una temperatura alta. El título principal es 'Cómo prevenir un Golpe de calor'. A la izquierda, bajo el título, se listan los síntomas: 'Síntomas' (Piel caliente y seca, Respiración acelerada, Dolor de cabeza, Vértigo o mareos). En el centro, se listan cinco recomendaciones con iconos: 'Tomá 2 litros de agua por día' (icono de un vaso de agua), 'Consumí frutas y verduras frescas' (icono de frutas), 'Reducí la actividad física' (icono de una persona meditando), 'Evitá el sol entre 11 y 17 hs.' (icono de un sol con una X roja), y 'Usá ropa clara y liviana' (icono de una camiseta blanca). A la derecha, bajo el título 'Qué hacer', se listan cuatro acciones: 'Descansá en lugar fresco' (icono de una cama), 'Tomá abundante agua fresca' (icono de tres vasos de agua), 'No ingieras medicamentos' (icono de una pastilla con una X roja), y 'Consultá al médico o llamá al 911' (icono de un estetoscopio). En la parte inferior derecha, hay el logo del 'MENDOZA GOBIERNO'.

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