

Recomendaciones para evitar golpes de calor en los días de altas temperaturas

7 noviembre, 2023



Con el objetivo de evitar los posibles efectos sobre la salud de las temperaturas extremas, El Cuco Digital una serie de recomendaciones del Ministerio de Salud para afrontar los días de calor intenso.

Grupos de riesgo

Es crucial **tomar precauciones**, especialmente en grupos vulnerables como personas de **edad avanzada, niños pequeños, individuos con enfermedades crónicas, sobrepeso o quienes viven en situación de calle**. Para estos casos, es fundamental contar con números de emergencia disponibles en caso de descompensaciones en el hogar o en lugares públicos.

Asimismo, es aconsejable **garantizar que las mascotas y otros animales tengan acceso a agua y sombra.**

Recomendaciones

Para **prevenir golpes de calor en entornos cerrados**, como viviendas u oficinas, se sugiere **mantenerse hidratado bebiendo agua regularmente, aún cuando no se sienta sed.** Evitar el consumo excesivo de bebidas con cafeína o azúcar, bebidas muy frías o calientes, así como comidas copiosas y la realización de actividad física intensa.

Con respecto a **los más pequeños**, es esencial ofrecerles **líquidos de forma continua**, preferiblemente **agua o jugos naturales**. Los **bebés lactantes** deben ser amamantados con mayor frecuencia.

En cuanto a la **vestimenta**, se recomienda usar **prendas holgadas, ligeras, de algodón y de colores claros**. Es importante mantener a los **niños alejados del sol**, especialmente entre las **10 de la mañana y las 4 de la tarde**. Después de este horario, es fundamental protegerse con **gorros y protector solar**, además de permanecer en lugares bien ventilados o con aire acondicionado.

Prestemos atención

Es crucial estar atentos a **signos de alerta en los niños**, como *sed intensa, sequedad bucal, fiebre superior a 39° C, sudoración excesiva, sensación de agotamiento, mareos, desmayos, dolor de estómago, pérdida de apetito, náuseas, vómitos y dolor de cabeza*, entre otros síntomas.

En **bebés**, se debe prestar atención a la *irritación de la piel causada por el sudor en áreas como el cuello, pecho, axilas, pliegues del codo y la zona del pañal.*

Cuando salimos a la calle

Para mantener la salud pública, se aconseja **evitar la**

exposición directa al sol durante las horas más calurosas. La protección solar y la hidratación constante son fundamentales.

Alimentación

En cuanto a los **alimentos**, es importante *refrigerar los productos frescos y aquellos que puedan deteriorarse* debido a las altas temperaturas. *Si un alimento ha perdido la cadena de frío o muestra características anormales, debe descartarse.* Los **productos perecederos** deben almacenarse en lugares limpios y frescos, lejos de fuentes de calor.

Por último, en relación al **agua**, es fundamental *consumir agua segura y mantenerla en envases limpios y cerrados, refrigerándola en lugares frescos y libres de calor.*

Para mantenerse informado sobre alertas de altas temperaturas, es aconsejable **consultar el pronóstico** proporcionado por el **Servicio Meteorológico Nacional** o en **El Cuco Digital**. La prevención y el cuidado son clave en estos días de calor intenso, según las recomendaciones del Ministerio de Salud.

Con información del Ministerio de Salud