

Semana ardiente en Valle de Uco: extremar cuidados para evitar un golpe de calor

24 noviembre, 2022



El Servicio Meteorológico Nacional emitió una alerta amarilla por altas temperaturas para algunas zonas de Mendoza.

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.

Desde el Servicio Meteorológico Nacional emitieron una alerta amarilla por altas temperaturas para el Gran Mendoza, el Este provincial y el Valle de Uco.

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.

