

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

24 noviembre, 2022

Cómo prevenir un Golpe de calor

Síntomas

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

Prevenir:

- 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

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.

