

Alerta en Mendoza por una nueva ola de calor

03/01/2023



El calor intenso regresa a Mendoza. Lo cierto es que **desde este miércoles y hasta el martes 10 de enero** una intensa ola de calor se instalará en la provincia con **registros mínimos y máximos que rondarán los 20 y 40 grados, respectivamente.**

De acuerdo con lo reportado por el meteorólogo Fernando Jara “se trata de un **fenómeno extraordinario** para la época que persistirá por unos días”.

“La recomendación es **hidratarse y cuidarse de la exposición solar,** porque el calor realmente será muy intenso”, agregó Jara.

Para tener en cuenta

Según reporta la Dirección de Contingencias Climáticas, para este **martes** se prevé “nubosidad variable y leve descenso de la temperatura”. La mínima será de 18 grados y la **máxima llegaría a los 32.**

El **miércoles arranca la ola de calor** con una mínima que rondará los 20 grados y una **máxima que trepará a los 35.**

Jueves y viernes se presentarán con condiciones muy similares, mínimas de 20 grados y **máximas que trepan los 37.**

El **sábado** el termómetro asciende un poco más. La temperatura mínima sería de 23 grados y la **máxima podría estar en 39.**

En tanto, entre **el domingo y lunes** se producirían los mayores registros, con mínimas que rondarán los 23/24 grados y **máximas por encima de los 40.**

Recomendaciones saludables

Frente a las altas temperaturas que vuelven a instalarse en la Provincia, es necesario tener en cuenta una serie de recomendaciones para **evitar el golpe de calor** u otro tipo de problemas que puedan afectar la salud.

Los más expuestos a este tipo de inconvenientes son **los niños, las embarazadas y los adultos mayores.** Son los que forman parte del grupo más vulnerable y los que más cuidados deben tener.

Para ellos y para la población en general, es necesario tomar las mayores medidas preventivas posibles. Entre las que se destacan:

- Tomar mucha agua durante todo el día.
- Evitar las comidas abundantes. Consumir alimentos

frescos, como frutas y verduras, que hayan sido previamente lavados con agua segura.

- Evitar el consumo de bebidas alcohólicas e infusiones calientes.
- Usar ropa suelta, de materiales livianos y colores claros.
- No realizar ejercicio físico, limitarla o desarrollarla con moderación.
- Protegerse del sol.
- Evitar salir a la calle en las horas más calurosas del día.
- Evitar exponerse al sol entre las 10 y las 17. En el caso de los bebés menores de un año deben evitar completamente la exposición. Los niños mayores de un año deben recibir mucha atención, ya que realizan numerosas actividades al aire libre y tienen la piel más sensible que los adultos.

Fuente: El Sol