

Dieron consejos para evitar problemas de salud ante el alerta por la ola de calor

05/01/2020



San Rafael está dentro de un alerta por ola de calor emitido por el Servicio Meteorológico Nacional (SMN) y uno de los peligros sobre la salud son los golpes de calor, que en algunos casos pueden ser muy graves.

La doctora Viviana Sorasio, clínica médica, dio recomendaciones al respecto en diálogo con Fm Vos (94.5).

“El tema es que tenemos todo el día, inclusive en la noche, temperaturas elevadas. Las poblaciones de mayor riesgo son niños y adultos mayores pero todos estamos expuestos. Debemos evitar en la medida en que podamos salir con las temperaturas tan altas, mantenernos en lugares frescos, tomar bastante agua, se recomienda 2 litros o más, de agua, no infusiones, porque no hidratan como el agua”.

Otros consejos son evitar comidas ricas en calorías, comer alimentos frescos, evitar comidas recalentadas ya que siempre es mejor elaborarlos en el momento.

Sorasio mencionó también “bajar la temperatura corporal, si tiene calor bañarse, sumergirse en al agua, en la ducha, eso ayuda a bajar la temperatura corporal. A la gente por ahí no le apetece el agua, sobre todo los ancianos que no tienen sed, hay que insistirles. Hay que tratar de que sea agua”.

Las señales de alerta de un golpe de calor son “en poblaciones especiales observar si está con menos energía, deja de moverse, dolor de cabeza, trastornos de la conciencia, sobre todo dejan de movilizarse, también náuseas y vómitos. Por ahí presiones bajas o altas, crisis hipertensivas por golpes de calor, ante los primeros síntomas consultar al médico”.

El golpe de calor así como puede ser un tema leve, también

puede ser mortal, “sobre todo en las poblaciones especiales”, que son niños y adultos mayores.

Se recomienda evitar el ejercicio en horarios de más temperatura. “La recomendación es que intenten salir muy temprano o a última hora”.