

Ola de calor: Cuidados para evitar malestares físicos

05/01/2022

Defensa Civil aconseja ingerir abundante agua, usar ropa suelta, permanecer en lugares frescos y las personas mayores de 65 años como los niños deberán extremar los cuidados.

Ante las altas temperaturas que se están registrando en la provincia y que se extenderán durante el fin de semana, el Ministerio de Seguridad brinda una serie de cuidados a la población para evitar malestares físicos.

Entre las medidas a seguir, Defensa Civil 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 evitar el consumo de 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.

Por otro lado, aquellas 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 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.