

## Ola de calor: El Gobierno recomienda "beber mucho líquido"



Se espera que la ola de calor que azota a la provincia continúe durante varios días con máximas que superarán los 35°C. Como consecuencia, **el Gobierno recomendó beber mucho líquido para evitar los golpes de calor. Sin embargo, hay cortes de agua en zonas del Gran Mendoza.**

Este martes, la empresa Aguas Mendocinas informó que debido de las maniobras de apertura de compuertas del Dique Potrerillos, el servicio de distribución de agua potable (sistemas de bombeos y establecimientos potabilizadores) quedó comprometido.

Los barrios afectados fueron:

- Godoy Cruz: Las Tortugas, Benegas, Sarmiento y barrios del oeste.
- Luján de Cuyo: Chacras de Coria.
- Capital: 1ra, 5ta y 6ta Sección
- Las Heras: barrios Cementista, Jardín los Andes y aledaños.

### El golpe de calor

Las personas más vulnerables a los efectos de las altas temperaturas son los mayores de 65 años, los niños pequeños, en especial los menores que todavía no tienen la capacidad de demandar líquido y quienes padecen patologías crónicas, como diabetes, hipertensión y enfermedades cardíacas o respiratorias, entre otras.

Los síntomas a tener en cuenta son: dolor de cabeza, sensación de fatiga, sed intensa, náuseas y vómitos, calambres musculares, convulsiones, sudoración –que cesa repentinamente–, somnolencia y respiración alterada.

Ante esta situación se le puede ofrecer una bebida rehidratante, pero nunca infusiones calientes ni muy dulces, y se le puede colocar agua fría en las muñecas para aliviarla.

Los golpes de calor pueden ser evitados con algunas medidas sencillas como beber abundante agua durante todo el día, evitar el ejercicio físico al aire libre en horas de sol intenso y permanecer en lugares frescos.

## Recomendaciones

El Ministerio de Salud recomendó a la población, especialmente a los grupos más vulnerables, adoptar los siguientes cuidados:

- 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 o muy dulces y las infusiones calientes.
- Usar ropa suelta, de materiales livianos y colores claros.
- No realizar ejercicio físico o limitar la actividad o desarrollarla con moderación, y beber mucha agua para mantenerse bien hidratado.
- Protegerse del sol poniéndose un sombrero.

### Lactantes y niños pequeños:

- Darles el pecho a los lactantes con más frecuencia.
- Hacerlos beber agua fresca y segura.
- Trasladarlos a lugares frescos y ventilados.
- Ducharlos o mojarles 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 sienta sed.
- Evitar salir a la calle en las horas más calurosas del día.
- Cubrirse 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.
- En lo posible, 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.

## Cuidados frente a la exposición solar

- Evitar exponerse al sol entre las 10 y las 17.
- Protegerse en lugares a la sombra.
- Cubrirse con ropas, sombreros y anteojos de sol.
- Los colores oscuros y las telas de trama cerrada impiden mayor paso de rayos UV, pero suelen ser calurosas. En verano se recomienda el uso de colores claros y prendas holgadas.
- Utilizar protector solar de más de 30 FPS (Factor de Protección Solar).
- Proteger especialmente a los niños del sol. Los bebés menores de 1 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