

# Ola de calor en Mendoza: Consejos para no descompensarse ante las altas temperaturas

04/12/2022



Las **altas temperaturas** continuarán durante los próximos días. Por ello, desde Defensa Civil dieron algunos tips para no descompensarse por el calor.

Entre los **consejos** es fundamental beber abundante agua durante toda la jornada, no realizar ejercicio físico al aire libre en horas de sol intenso y permanecer en lugares frescos.

También, para evitar un **golpe de calor**, hay que evitar consumir bebidas alcohólicas o muy dulces y las infusiones calientes. Además, usar ropa suelta, de materiales livianos y colores claros, y protegerse del sol poniéndose un sombrero.

Por otro lado, todas 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.

## **Cuidados 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.

Fuente: El Sol