

Recomendaciones para evitar malestares ante la ola de calor

21/01/2020

Debido a las altas temperaturas que se están registrando y que seguirán en el transcurso de la semana en toda la provincia, Defensa Civil, dependiente al Ministerio de Seguridad, brinda una serie de cuidado a la población para evitar malestares físicos.

Desde el Servicio Meteorológico Nacional se emitió un informe donde se detalla que para la región se espera que al menos hasta el jueves 23 de enero, las temperaturas máximas se mantengan entre 35°C y 40°C. Estos valores podrían ser inferiores a lo previsto en áreas de precipitación", indica el informe.

Entre las medidas a tener en cuenta se aconseja beber abundante agua 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 claro y protegerse del sol poniéndose un sombrero.

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.

Recomendaciones para los grupos de riesgo

Para 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 se 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