

Altas temperaturas: ¿cómo evitar el golpe de calor?

22 diciembre, 2020



Se recomienda beber mucho líquido durante el día y evitar las bebidas muy dulces, en el caso de los lactantes, las madres deben ofrecerle el pecho con más frecuencia y ellas consumir más líquido que de costumbre. Hay que evitar las comidas abundantes, ingerir alimentos frescos como frutas y verduras, que son ricos en vitaminas y agua y tratar de no tomar gaseosas y/o alcohol. Y evitar exponerse al sol entre las 10 y 17 horas.

Ante las altas temperaturas que se están registrando en la Provincia, el Ministerio de Salud, Desarrollo Social y Deportes, brinda recomendaciones para evitar el golpe de calor y otro tipo de problemas que puedan afectar la salud de la población.

El riesgo del calor, a medida que aumentan las temperaturas, es mayor.

Por eso es importante identificar a las personas más vulnerables, que 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.

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, se puede prevenir el golpe de calor, la deshidratación o los trastornos gastrointestinales, entre otros problemas; especialmente en los grupos que presentan mayor riesgo, como bebés y niños, ancianos y personas con enfermedades crónicas.

En ese sentido, la cartera sanitaria recomienda a toda 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.

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.

En el caso de los 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.

Ante la aparición de síntomas

El Ministerio recuerda que si una persona siente mareos o se desvanece, se la debe acostar en un lugar fresco, bajo techo. 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.

Otros síntomas de alerta son: dolor de cabeza, sensación de fatiga, sed intensa, náuseas y vómitos, calambres musculares, convulsiones, sudoración –que cesa repentinamente–, somnolencia y respiración alterada. Frente a ellos, es fundamental concurrir rápidamente a la consulta médica en el centro de salud más cercano.

Fuente: Prensa Gobierno de Mendoza