

¡Atención! Recomendaciones para evitar descomposturas por el calor

22 enero, 2021



Hoy, pero sobre todo mañana están pronosticadas altas temperaturas, por lo que desde Defensa Civil brindan una serie de cuidados a la población para evitar malestares físicos.

Las jornadas de hoy y mañana serán muy calurosas, sobre todo el jueves que está pronosticado Viento Zonda en el llano.

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 claros, y protegerse del sol

poniéndose sombrero.

Las personas mayores de 65 años, 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.

QUÉ HACER CUANDO HACE MUCHO CALOR

- Usá ropa suelta, liviana y clara.
- Cuidate del sol
- No hagas ejercicio
- Comé liviano
- Evitá el alcohol o bebidas dulces o calientes
- Hidratate durante todo el día

SÍNTOMAS DE ALARMA
Dolor de cabeza y abdominal, náuseas, vómitos, calambres, fatiga, sed intensa, convulsiones, somnolencia, sudoración, respiración alterada

911



DEFENSA CIVIL
MENDOZA



MENDOZA
GOBIERNO