

Ola de calor en Mendoza: recomendaciones para evitar malestares físicos

20 diciembre, 2021



Defensa Civil aconseja ingerir abundante agua, usar ropa suelta y permanecer en lugares frescos.

Debido a las altas temperaturas que se están registrando en Mendoza, y que se extenderán durante toda la semana, Defensa Civil brinda a la población una serie de cuidados para evitar malestares físicos.

Entre las recomendaciones, la Dirección aconseja beber abundante agua todo el día, evitar el ejercicio físico al aire libre con sol intenso y permanecer en lugares frescos.

También es importante evitar el consumo de bebidas alcohólicas o muy dulces y las infusiones calientes. Además, se recomienda

usar ropa suelta, de materiales livianos y colores claros y protegerse del sol con 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 los cuidados.

Cuidados para lactantes y niños pequeños

- Darles el pecho 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 una ducha, o bien refrescarse con paños húmedos.
- Es importante una buena nutrición: aumentar el consumo de frutas y verduras frescas, por lo menos cinco 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

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

Usa 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

DC DEFENSA CIVIL MENDOZA

MENDOZA GOBIERNO