Ola de calor: formas de cuidar la salud en días sofocantes

2 enero, 2020

Es importante que cuidemos de nuestro cuerpo en días de calor extremo, por eso, es bueno tener en cuenta ciertas recomendaciones antes del evento.

Prestar atención al tipo de Alerta por Olas de calor y Salud emitidas por el Servicio Meteorológico Nacional es vital, además de informarte sobre los cuidados necesarios para tu salud y la de tu familia.

En caso de alertas que ponen en riesgo la salud, tené un plan para cada lugar (la casa, el trabajo, la escuela) en cuanto a: la refrigeración y/o ventilación del ambiente, los teléfonos de emergencias médicas y la ubicación de los centros de salud y hospitales más cercanos, así como farmacias de guardia (nocturna / 24hs.).

Mantené una reserva de los siguientes artículos: botiquín de primeros auxilios y medicinas de las personas que padezcan enfermedades crónicas. Contá con hielo y suficiente cantidad de agua segura en la heladera y preparate para la posibilidad de cortes de luz.

Tomá precauciones con quienes puedan verse más afectados por el impacto de la ola de calor: familiares y vecinos de edad avanzada, niños pequeños, personas con alguna enfermedad crónica o con sobrepeso y quienes

viven en situación de calle. Es posible que requieran ayuda, por eso es importante que cuentes con los teléfonos de emergencias, si alguna descompensación ocurriera en el hogar y/o en la vía pública.

Asegurate de que las mascotas y otros animales tengan agua y sombra.

Recomendaciones durante el evento

En lugares cerrados (casa, trabajo, otro):
Para evitar un golpe de calor, hidratate, tomá agua con mayor frecuencia (aun cuando no sientas sed). Procurá siempre consumir agua segura.

Evitá bebidas con cafeína o con azúcar en exceso, muy frías o muy calientes.

Preferí consumir frutas y verduras y evitá las comidas abundantes.

No realices actividad física intensa.

Con los más chicos:

No esperes a que pidan agua. Ofreceles continuamente líquidos, preferentemente agua o jugos naturales. En el caso de lactantes es recomendable darles el pecho de manera más frecuente.

Procurá que vistan con ropa holgada, liviana, de algodón y de colores claros.

Bañalos y mojales el cuerpo con frecuencia.

Evitá que se expongan al sol, especialmente de 10 a 16 horas. Luego de este horario colocales gorro y protector solar.

Mantenelos en lugares bien ventilados o con aire

acondicionado (ya sea en tu casa o en lugares públicos).

Prestá atención a signos de alerta como: sed intensa y sequedad en la boca, temperatura mayor a 39º C, sudoración excesiva, sensación de calor sofocante, piel seca, agotamiento, mareos o desmayo, dolores de estómago, falta de apetito, náuseas o vómitos, dolores de cabeza, entre otros.

En los bebés, es importante asegurarse de que la piel no se encuentre muy irritada por el sudor en el cuello, pecho, axilas, pliegues del codo y la zona del pañal.

Ante la aparición de alguno/s de esto/s síntomas, acudí sin demora al hospital o centro de salud más cercano.

Para el cuidado de tu salud en la vía pública: evitá la exposición directa al sol en los horarios de mayor temperatura (de 10 a 16 horas), en especial de los bebés y niños pequeños. Además, utilizá protección solar. Mantenete hidratado, consumí agua segura con mayor frecuencia (aun cuando no sientas sed).

Qué hacer con los alimentos y el agua:

Alimentos: mantené en la heladera aquellos alimentos frescos y que puedan echarse a perder debido al calor. Del mismo modo, verificá la temperatura y control del buen funcionamiento de la heladera.

Arrojá a la basura cualquier alimento fresco que pueda haber perdido la cadena de frío y que tenga olor, color o textura anormales.

Mantené los alimentos que pueden estar fuera de la heladera, en lugares limpios y frescos y al resguardo de aberturas, superficies y/o
fuentes de calor.

Arrojá los alimentos perecederos (incluidos la carne, el pollo, el pescado, los huevos y las sobras) que hayan estado por 2 horas o más
fuera del frío. Además, desechá todos los comestibles enlatados cuyos envases
estén abiertos, dañados o inflados.

Agua: consumí siempre agua segura y mantenela correctamente envasada (en botellas o bidones limpios y cerrados) en la heladera, en lugares limpios y frescos, y alejada de fuentes de calor.

Fuente: Ministerio de Salud