



## PARTE DE PRENSA

### **RECOMIENDACIONES PARA EXTREMAR CUIDADOS ANTE LA OLA DE CALOR**

Según el pronóstico del Servicio Meteorológico Nacional, que indica que durante los próximos días en gran parte del país se registrará un periodo prolongado de elevadas temperaturas, se recomienda adoptar medidas de prevención y cuidados especiales. Tomar mucha agua, usar ropas sueltas, consumir alimentos frescos y no realizar ejercicios físicos en ambientes calurosos, además de evitar la exposición al sol en horas pico y no abusar del aire acondicionado para evitar problemas respiratorios, son las medidas básicas que deben observar todas las personas.

El calor intenso puede traer varias consecuencias para la salud a cualquier edad, pero los grupos de mayor riesgo son los niños y los mayores de 65 años. También deberán tomar precauciones quienes padecen enfermedades crónicas, respiratorias o cardíacas, hipertensión arterial, diabetes y/o obesidad.

Los niños y adultos mayores tienen menor capacidad para regular la temperatura corporal. La pérdida de líquido a través de la transpiración y la orina se acentúa cuando hace calor y, tanto los chicos como los ancianos, no lo compensan con una mayor ingesta de líquidos, por lo tanto, hay que ofrecerles bebidas permanentemente para no caer en un desequilibrio que puede resultar peligroso.

Además de la edad, otras condiciones que pueden limitar la capacidad para controlar la temperatura son la obesidad, la fiebre, la deshidratación, enfermedades cardíacas, una circulación deficiente, quemaduras solares y el consumo de alcohol y de medicamentos recetados.

Los ancianos internados en instituciones (hospitales y geriátricos) tienen un riesgo elevado de padecer una enfermedad grave como el golpe de calor. Si una persona siente mareos o se desvanece, hay que acostarla en un lugar fresco, bajo techo. Se le puede ofrecer una bebida rehidratante, pero nunca infusiones calientes ni muy dulces. Un chorro de agua en las muñecas proporciona alivio.

Si la temperatura corporal aumenta, hay que sacar la ropa de la persona afectada, pasar una esponja mojada por la cara, y, en lo posible, dar un baño corporal con agua helada. También es útil utilizar paños fríos y bolsas de hielo en la cabeza.

Los ancianos y quienes trabajan en ambientes calurosos y húmedos, tienen mayor riesgo de sufrir un golpe de calor, que debe ser tratado inmediatamente. El golpe de calor es el cuadro más grave derivado de la prolongada exposición a las altas temperaturas, en estos casos, la temperatura corporal se eleva por encima de los 40 grados, el pulso se vuelve fuerte y rápido, se producen cambios en el estado de



conciencia (somnia), la sudoración cesa y la piel se observa seca, caliente y enrojecida.

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

### **Para evitar los efectos del intenso calor se recomienda:**

- Use ropa que le quede suelta, de materiales delgados y de colores claros.
- Protéjase del sol poniéndose un sombrero o usando una sombrilla.
- Use cremas de protección solar (SPF en inglés), factor 30 o más.
- Tome bastante agua antes de comenzar cualquier actividad al aire libre. Tome agua adicional segura y fresca durante todo el día.
- Evitar las bebidas alcohólicas, muy dulces y las infusiones calientes.
- Evitar comidas muy abundantes; ingerir verduras y frutas.
- Evitar la exposición al sol desde las 11 de la mañana hasta las 16. Programe las actividades vigorosas al aire libre para horas no tan calurosas; como antes de las 10 hs o después de las 18 hs.
- Evitar actos públicos o juegos en espacios cerrados sin ventilación.
- Mantener el aire acondicionado entre los 23 y 25 grados. Si hay mucha diferencia con el afuera u otros ambientes las mucosas se secan e inflaman lo que provoca dolor de garganta, estornudos, congestión nasal y mayor riesgo de infecciones.

### **PRECAUCIONES CON EL AIRE ACONDICIONADO**

Se recomienda tener cuidado con el uso abusivo del aire acondicionado, para evitar los cambios bruscos de temperatura que provocan problemas respiratorios. En las personas con Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC), alérgicos y asmáticos, quienes son especialmente sensibles a los cambios de temperatura, el mal uso del aire exacerba los síntomas e incrementa el riesgo de crisis respiratorias que requieren atención de emergencia.

Si bien los neumonólogos no desaconsejan el uso de aire acondicionado para dormir, apuntan algunas recomendaciones para evitar enfermarse o bien amanecer con dolor de garganta, dificultad para respirar, estornudos y mucosidad. Lo ideal es mantener el aire acondicionado a 24 grados y en la modalidad 'FAM' o ventilador, que es la de menor salida de aire.



### **Recomendaciones especiales para lactantes y niños:**

- En los lactantes ofrecer el pecho más seguido.
- Durante la propia actividad física dar de beber frecuentemente agua o jugos naturales cada 20 minutos, aunque no manifiesten tener sed.
- No ofrecer bebidas muy frías ni muy calientes. Ofrecerle agua fresca y segura.
- Trasladarlo a un lugar fresco y ventilado.
- Bañarlos o mojarles el cuerpo frecuentemente.
- Evitar la exposición al sol, sobre todo desde las 10 horas y hasta las 16.
- Usar sombreros o gorros para transitar bajo el sol.
- Usar protector solar de factor 30 o superior.