

Una adecuada hidratación con agua, evitar exponerse al sol en los horarios de más calor, usar elementos de protección como anteojos de sol, sombrero y la aplicación de protector solar, son algunas de las recomendaciones que puedes seguir para evitar problemas de salud con las altas temperaturas que se registran en la zona.

Lo anterior debido al aviso de la Dirección Meteorológica de Chile donde se anuncia un aumento de las temperaturas máximas entre las regiones de Coquimbo y Biobío.

Anuncio Patrocinado

Al respecto Paola Anabalón, enfermera y encargada técnica del servicio de urgencia municipal (SAR) de calle Bulnes, dependiente del Departamento de Salud de la Municipalidad de Quillota, entregó algunas recomendaciones para evitar problemas de salud, especialmente el denominado golpe de calor.

“Una de las cosas más importantes es mantener una adecuada hidratación, es decir beber más líquido de lo habitual, pero evitando líquidos azucarados como bebidas de fantasía, gaseosas o bebidas energéticas, la hidratación lo ideal es que sea hecha con agua, incluso durante la noche”, explicó Anabalón.



WAWM | PUBLICIDAD

AGENCIA DE PUBLICIDAD

-  Impresiones
-  Manejo de redes sociales
-  Videos y fotografías profesionales

 **Conversemos por WhatsApp**

La profesional agregó que, al interior de los domicilios, es importante mantener las casas frescas durante el día, “evitando abrir ventanas durante las horas de calor intenso. Lo recomendable es abrir las ventanas para ventilar en las primeras horas de la mañana o al final de la tarde cuando la temperatura baja, además de mantener cortinas, persianas, abajo en las horas de mucho calor”, precisó Paola Anabalón.

Si va a hacer actividad física, hacerla temprano (06:00 ó 07:00 horas) o bien al atardecer. Además, se recomienda usar ropa ligera, suelta, de colores claros, que no absorba la radiación ultravioleta, y un calzado ligero y suelto para tener una adecuada ventilación. Usar gorro que proteja el contacto directo con el sol, y anteojos con filtros de protección solar y el uso de protector solar factor 30 hacia arriba, y replicándose cada 2 horas para evitar las quemaduras solares.

Golpe de calor

Uno de los mayores riesgos de las altas temperaturas, es el denominado “golpe de calor” que constituye una emergencia médica que ocurre cuando debido a la alta temperatura, nuestro cuerpo no es capaz de termorregular para enfriarse lo suficiente. De esta forma la temperatura del cuerpo se eleva más de lo habitual y de lo que requiere para que nuestros órganos funcionen correctamente afectando al sistema nervioso central y pudiendo generar un cuadro muy grave e incluso la muerte.

“Si las personas presentan problemas físicos como mareos, debilidad, ansiedad, mucha sed, mucho dolor de cabeza, dolor muscular, somnolencia, significa que ha sido víctima del llamado Golpe de Calor, ante eso debe consultar en el centro de salud más cercano, en este caso a la urgencia municipal del SAR de Quillota” precisó Paola Anabalón, directora técnica del SAR.

Los niños y niñas menores de cuatro años y las personas mayores de 65 años, tienen un mayor riesgo de sufrir un golpe de calor por las altas temperaturas que se anuncian para estos días en la región de Valparaíso.

¿Cuáles son los síntomas de un golpe de calor?

- Piel caliente, enrojecida, seca o húmeda
- Pulso acelerado y fuerte (taquicardia)
- Dolor de cabeza (cefalea)

- Mareos
- Náuseas
- Confusión
- Pérdida del conocimiento (desmayos)

¿Qué hacer en caso de un golpe de calor?

- Lleva a la persona a un sitio más fresco.
- Ayuda a bajar la temperatura con paños fríos o un baño con agua fría.
- No le des nada para beber.
- Si la sintomatología persiste debe acudir al centro de salud más cercano o llamar al SAMU 131.

¿Cómo prevenir un golpe de calor?

- Reducir la actividad física en ambientes calurosos.
- Permanecer en lugares frescos y ventilados, en lo posible con aire acondicionado.
- Utilizar ropa cómoda y holgada.
- Mantenerse hidratado con agua o jugos de frutas naturales.
- No ingerir comidas pesadas.
- Mojarse el cuerpo con frecuencia.
- Evitar el consumo de bebidas alcohólicas.
- No exponerse al sol directo entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde.

y tú, ¿qué opinas?