



Si bien puede afectar a cualquier persona, los niños y mayores de 65 años son los grupos de riesgo. Se aconseja beber agua, estar a la sombra y evitar el sol entre las 10 y las 17.

Ante las altas temperaturas, el Ministerio de Salud de la Ciudad, recomienda tomar los cuidados necesarios para prevenir el golpe de calor.

Hay que tener en cuenta que el golpe de calor puede afectar a personas de cualquier edad, pero los grupos de mayor riesgo son los niños -que no manifiestan sus síntomas con facilidad- y los mayores de 65 años.

Los síntomas a tener en cuenta son



Dolor de cabeza



Convulsiones y pérdida de conciencia



Sensación de vértigo



Piel enrojecida, caliente y seca



Náuseas



Respiración y pulso débil



Confusión



Elevada temperatura corporal (entre 41 y 42 grados centígrados).

Si la persona sufre alguno de estos síntomas, es importante

- Trasladar al afectado a la sombra, a un lugar fresco y tranquilo.
- Hacer que mantenga la cabeza un poco alta, e intentar refrescarlo mojándole la ropa, aplicarle hielo en la cabeza.
- Darle de beber agua fresca o un poco salada.
- Solicitar ayuda médica.

Recomendaciones



Reducir la actividad física.
Usar ropa holgada y de colores claros, sombrero y anteojos oscuros.



Permanecer en espacios ventilados o acondicionados.



Evitar comidas muy abundantes; ingerir verduras y frutas.



Evitar las bebidas alcohólicas o muy azucaradas.



Aumentar el consumo de líquidos sin esperar a tener sed para mantener una hidratación adecuada.



No exponerse al sol en exceso, ni en horas centrales del día (entre las 11 y las 17 horas).

Salud visual

Prevención durante el verano

En los meses de verano, el sol, las altas temperaturas, la sequedad del ambiente o el cloro de las piscinas pueden afectar la salud de los ojos, por eso debemos extremar precauciones y tomar las medidas de protección adecuadas.

Los procesos inflamatorios, como la conjuntivitis alérgica o irritativa, aumentan su incidencia en los meses de calor. Las radiaciones resultan dañinas para la córnea y el cristalino, además los rayos ultravioleta inducen al envejecimiento de la piel y del cristalino y pueden producir cataratas.

El cloro del agua de los natatorios o la sal del agua del mar puede producir irritación, en tanto que la sequedad del ambiente (tanto natural como por uso del aire acondicionado) provoca mayor evaporación de la lágrima aumentando la sensación de ojo seco.

Para proteger nuestros ojos debemos utilizar

- Anteojos de sol
- Viseras o sombreros
- Antiparras
- Protector solar con filtro UV

En el caso de "ojo seco" debemos aumentar el parpadeo, en forma consciente, y de ser necesario, usar lágrimas artificiales, recetadas por el oftalmólogo. Es recomendable humidificar el ambiente en caso de utilizar aire acondicionado.