



Luego de que la Ciudad registrara este lunes 28 de enero las temperaturas más altas en el país, con 35,5° y una sensación térmica que superó los 43°, el Ministerio de Desarrollo Humano y Hábitat porteño puso en funcionamiento el “Plan Prevención del Calor” a través de la disposición de dos postas de hidratación ubicadas en puntos de alto tránsito: Obelisco y Constitución.

El objetivo primordial es brindar herramientas de prevención, con refuerzo en la franja horaria de mayor radiación solar y con especial atención en los sectores de riesgo como son las embarazadas, los bebés, los adultos mayores y las personas que están en situación de calle.

{youtube}Xi-KZQAY75Q{/youtube}

Las postas móviles cuentan con personal especializado para atender golpes de calor y además en cada una de ellas se entregan a los vecinos agua mineral, frutas y barras de cereales, junto con recomendaciones para hacerle frente a las altas temperaturas y evitar sus consecuencias.

En tanto, para los adultos mayores en particular, el plan se refuerza en las distintas plazas porteñas, donde se ejecuta el programa La Tercera en la Calle, de lunes a viernes de 9 a 13 horas, y los sábados, domingos y feriados de 9 a 16 horas.

Los síntomas de un golpe de calor son dolores de cabeza, náuseas, pulso débil y temperatura corporal elevada, y es muy importante consultar al médico, llamar al SAME (107) o acercarse a cualquiera de los hospitales de la Ciudad en caso de experimentar alguno de ellos.

Además, en caso de ver a una persona en situación de calle que requiera ser trasladada a un refugio de la Ciudad, se puede llamar a la línea 108.

Ante las altas temperaturas se recomienda:

- Aumentar el consumo de líquidos sin esperar a tener sed, para mantener una hidratación adecuada.
- Evitar exponerse al sol en exceso, principalmente entre las 11 y las 17 horas.
- Usar cremas de pantalla solar con factor protección o más y renovar la aplicación

periódicamente.

- Evitar bebidas alcohólicas o muy azucaradas.
- Utilizar ropa ligera, holgada y de colores claros, anteojos oscuros y sombrero.
- Permanecer en espacios ventilados o acondicionados.