

Aumentar el consumo de líquidos, no exponerse al sol en exceso, reducir la actividad física y usar ropa ligera, holgada y de colores claros. En caso de urgencia llamar al 107 (SAME).

Ante las altas temperaturas y sensación térmica que se registran, el Ministerio de Salud del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires recomienda tomar los siguientes recaudos:

Hay que tener en cuenta que las condiciones climáticas pueden generar un golpe de calor que afecta a personas de cualquier edad, aunque los grupos de mayor riesgo son los niños -que no manifiestan sus síntomas con facilidad- y los mayores de 65 años.

Ante dolor de cabeza, vértigo, náuseas, confusión, convulsiones o pérdida de conciencia; piel enrojecida, caliente y seca; respiración y pulso débil; elevada temperatura corporal (entre 41 y 42 grados centígrados), se deberá actuar de la siguiente manera:

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

Para evitar los efectos del intenso calor se recomienda:

- 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).

- Evitar las bebidas alcohólicas o muy azucaradas.
- Evitar comidas muy abundantes; ingerir verduras y frutas.
- Reducir la actividad física.
- Usar ropa ligera, holgada y de colores claros; usar sombrero y anteojos oscuros.
- Permanecer en espacios ventilados o acondicionados.
- Recordar que no existe un tratamiento farmacológico contra el Golpe de Calor y sólo los métodos clásicos, citados arriba, pueden prevenirlo y contrarrestarlo.

En caso de urgencia llamar al 107 (SAME).