

El operativo de la Ciudad destina alrededor de 120 profesionales, tres postas sanitarias móviles y más de 30 estaciones saludables para prevenir posibles golpes de calor en la población. Además, entrega 10 mil litros de agua mineral por día y alimentos revitalizantes.

Como cada año con la llegada del calor, y ante las alertas amarillas o naranjas emitidas por el Servicio Meteorológico Nacional para la Capital Federal, la Ciudad implementa el Plan de Prevención del Calor 2016 como medida de contingencia contra las altas temperaturas y para alertar y contarle a la población cómo cuidarse.

En este sentido, pone a disposición de los vecinos un equipo conformado por aproximadamente 120 profesionales, tres postas sanitarias móviles y más de 30 estaciones saludables que trabajan en acciones 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.

Para los adultos mayores funciona en distintas plazas porteñas el programa "La tercera en la calle", de lunes a viernes en el horario de 9 a 13 horas, y los sábados, domingos y feriados de 9 a 16 horas.

El objetivo primordial es brindar herramientas de prevención pero también atención inmediata a personas que tengan signos visibles de golpe de calor.

Las postas sanitarias se ubican generalmente en puntos clave, altamente transitados y donde más se siente el calor como Retiro, Constitución y Obelisco. En tanto, las Estaciones Saludables se ubican en mas de 30 parques, plazas y subtes de la Ciudad.

En las postas se entrega a los vecinos agua mineral, frutas y barras de cereales. También hay enfermeras para realizar controles sanitarios, examinar el peso, el índice de masa corporal, la presión arterial, el nivel de glucemia y la presión arterial.

Rodríguez Larreta supervisó el Plan de Prevención del Calor

Días atrás, el jefe de Gobierno porteño, Horacio Rodríguez Larreta, supervisó en el barrio de Retiro las tareas del Plan de Prevención del Calor que lleva adelante la ciudad, con el fin de prevenir a la población de posibles golpes de calor por las altas temperaturas.

“Los días de mucho calor son peligrosos para la salud, sobre todo para la gente mayor. Estas campañas de prevención son muy efectivas, ya que la gente se acerca y pregunta”, destacó Rodríguez Larreta.

Estaciones Saludables fijas

- Brindan enfermería con control de salud, consejería en alimentación saludable y actividad física.
- Plaza Rubén Darío: Av. Del Libertador y Dr. Luis Agote.
- Parque Patricios: Patagones y Monteagudo.
- Parque Centenario: Antonio Machado y Leopoldo Marechal.
- Parque Chacabuco: E. Mitre y Av. Asamblea, debajo de la autopista.
- Parque Indoamericano: Av. Castañares y Av. Escalada (complejo playero de BA Playa).
- Parque Avellaneda: Av. Lacarra y Av. Bilbao.
- Parque Saavedra: Av. García del Río y Av. Melián.
- Lago de Palermo: Andrés Bello casi esquina Tornquist.
- Rosedal: Iraola y Av. Sarmiento.
- Parque Los Andes: Av. Dorrego y Av. Corrientes.

Estaciones Saludables

Enfermería con control de peso, talla y glucemia.

- Retiro: Av. Ramos Mejía y Av. Del Libertador.
- Constitución: Lima y Av. Juan de Garay.
- Puente Pacífico: Av. Santa Fe y Av. Bullrich.
- Plaza Miserere: Mitre y Av. Pueyrredón.
- Chacarita: Av. Federico Lacroze y Av. Corrientes.
- Parque Rivadavia: Av. Rivadavia y Doblas.
- Parque Lezama: Brasil y Defensa.
- Diagonal Norte: Av. Roque Saenz Peña y Florida.
- Plaza Nueva Pompeya: Av. Sáenz y Traful.
- Plaza Irlanda: Av. Gaona y Av. Donato Álvarez.
- Tribunales: Av. Corrientes y Uruguay.
- Plaza Sudamérica: Av. Piedrabuena y Av. F. de la Cruz.
- Plaza La Redonda: Av. Juramento y Vuelta de Obligado.
- Plaza Flores: Av. Rivadavia y Fray Cayetano Rodríguez.
- Plaza Ricchieri: Varela y Desaguadero.
- Plaza Aristóbulo del Valle: Cuenca entre Baigorria y Marco Sastre.
- Plaza Martín Rodríguez: Habana entre Helguera y Argerich.
- Plaza Jorge Cassal: Av. Roosevelt y Av. Triunvirato.
- Parque Las Heras: Av. Coronel Díaz y French.
- Plaza Almagro: Sarmiento y Salguero.
- Plaza Boedo: Estados Unidos, entre Sánchez de Loria y Virrey Liniers.
- Plaza Arenales: Mercedes entre Salvador María del Carril y Nueva York.
- Plaza Ejército de los Andes: Av. Rivadavia y Corvalán.

- Lugano I y II: Av. Soldado de la Frontera y Napoleón Uriburu.
- Plaza Juan Salaberry: Av. Alberdi entre Pilar y Cafayate.
- Plaza Vélez Sarsfield: Av. Avellaneda y Chivilcoy.
- Subte: Estación Carlos Pellegrini línea B, combinación línea D y C.
- Subte: Estación Pueyrredón línea B, combinación línea H.
- Subte: Estación Perú línea A, combinación línea E y D.
- Itinerante por la Ciudad de Buenos Aires.

Hasta el 28 de febrero, las estaciones saludables también están presentes en BA Playa en los complejos Parque de los Niños (Av Cantilo y Av Gral Paz) de jueves a domingo de 10 a 20 h y en el Parque Indoamericano (Avenida Castañares y Avenida Escalada) los jueves de 8 a 12 y sábados, domingos y feriados de 10 a 19 h.

Durante el funcionamiento del Operativo, se entregan más de diez mil botellas de agua mineral por día, con especial foco en menores de 5 años, embarazadas y mayores de 65 años. Además, se proveen alimentos revitalizantes – principalmente frutas o barras de cereal-, se controla de hipertensión arterial, se entrega de material gráfico sobre el tema y se dan charlas con médicos y nutricionistas.



Recomendaciones frente al calor

- Beber más agua que la habitual. No esperar a tener sed para hidratarse.
- Evitar comidas abundantes.
- No exponerse al sol sin protección de filtro solar (mínimo 15 FPS), incluso los días nublados y colocarlo 30 minutos antes de la exposición al sol.
- No exponerse al sol entre las 10 y las 17 hs y evitar exposiciones prolongadas.
- Disminuir la actividad física para prevenir un posible golpe de calor y evitar lesiones en la piel.
- Evitar bebidas alcohólicas o muy dulces.
- Usar ropa holgada y de colores claros.

Síntomas de un golpe de calor

- Dolor de cabeza.
- Vértigos.
- Mareos.
- Posible pérdida de conciencia.
- Piel enrojecida, caliente y seca.
- Respiración y pulso débil.
- Elevada temperatura corporal.

Ante estos síntomas, se aconseja trasladar a la persona afectada a un lugar fresco, en la sombra, mojarle la ropa, ponerle hielo en la cabeza, intentar darle de beber agua fresca o un poco salada y solicitar ayuda médica de inmediato.

La prevención en niños

Los niños y bebés necesitan mayor protección y para que sea efectiva es necesario renovarla cada dos horas y después de cada baño, aún si es un producto resistente al agua. Además, se debe evitar que los bebés menores de seis meses estén expuestos a la radiación solar en forma directa y tampoco se aconseja utilizar en ellos filtros solares. En caso de detectar cambios en la piel, se recomienda realizar un control dermatológico para la detección temprana de lesiones.

Ante cualquier urgencia se recomienda llamar de inmediato al SAME (107) o acudir al hospital de la ciudad mas cercano.