

El Ministerio de Salud de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires recomienda, ante las altas temperaturas que se pronostican para los próximos días, 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. Tomar más líquido, evitar comidas abundantes y no exponerse al sol en horas centrales del día son fundamentales para prevenirnos ante la ola de calor. La ciudad está asistiendo a los vecinos a través del equipo de Emergencias, Defensa Civil y la Guardia de Auxilio.

La ciudad está asistiendo a los vecinos a través del equipo de Emergencias, Defensa Civil y la Guardia de Auxilio

Ante dolor de cabeza, vértigos, náuseas, confusión, convulsiones y pérdida de conciencia; piel enrojecida, caliente y seca; respiración y pulso débil, y 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 10 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; 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).

Cuidados de la piel en el verano

Con la llegada del verano, las personas estamos más expuestas al sol. Por eso, es muy importante tomar ciertas precauciones. Existe la idea equivocada de que el bronceado es saludable. Sin embargo, la exposición solar, a través de las radiaciones ultravioletas (UV), puede producir graves daños en la piel. Algunas lesiones aparecen en forma inmediata, como las quemaduras y las ampollas; otras –como el envejecimiento prematuro de la piel, las manchas y hasta el cáncer de piel- se pueden presentar a lo largo de los años, ya que los efectos nocivos de estas radiaciones se acumulan en el tiempo.

¿Cómo disfrutar del aire libre?

- No se exponga al sol entre las 10 y las 17 horas.
- Use protector solar FPS 15 como mínimo, incluso los días nublados, y aplíquelo 30 minutos antes de exponerse al sol. Los niños y bebés necesitan mayor protección.
- Protéjase con sombrero, ropa y anteojos.
- Tenga en cuenta que exponerse en dosis pequeñas y frecuentes, broncea mejor que una exposición prolongada y aislada.
- Busque la sombra de un árbol, techo o sombrilla.
- Recuerde que las nubes dejan pasar el sol, y que la arena, el agua y la nieve aumentan su acción.

¿Cómo protegerse del sol?

- Se recomienda el uso de protectores solares que impidan la agresión de los rayos ultravioletas. El factor de protección mínima es FPS 15. De acuerdo a su tipo de piel y antecedentes, su dermatólogo podrá indicarle el protector más adecuado.
- Para que la protección sea efectiva, el protector debe aplicarse cada dos horas y después de cada baño, ya que pese a que se presenten como resistentes al agua pierden sus propiedades.
- Si está en la montaña, en el agua o navegando utilice cremas con factor de protección mayor a FPS 30. Asegúrese de aplicarlo en forma pareja en todas las áreas expuestas de su cuerpo; incluyendo orejas, nuca y partes calvas de su cabeza.
- Evite que su bebé esté expuesto a la radiación solar en forma directa, y tenga mucho cuidado ya que el reflejo de los rayos en la arena y en el agua pueden quemarle la piel aunque esté bajo una sombrilla.
- Los menores de 6 meses no deben exponerse al sol directo y no deben utilizarse en ellos filtros solares
- La protección del sol debe realizarse desde el nacimiento y continuar toda la vida por los efectos acumulativos

En caso de detectar cambios en la piel, se recomienda realizar un control dermatológico

para la detección temprana de lesiones.

