

Consejos del Gobierno porteño para cuidarse ante las altas temperaturas. Recomiendan beber más agua, evitar la exposición al sol entre las 11 y las 17 horas y prestar especial atención a adultos mayores de 65 años y niños menores de 5, entre otras medidas.

Ante las altas temperaturas que el verano trae consigo, la Ciudad brinda consejos para cuidarse y prevenir golpes de calor.

Recomendaciones:

- Evitar las actividades al aire libre, la exposición al sol en exceso y reducir la actividad física entre las 10 y las 17 horas.
- Salvo contraindicaciones médicas, tomar abundante líquido, evitando bebidas alcohólicas o muy azucaradas, y comer liviano, sobre todo frutas y verduras.
- Usar ropa ligera, holgada y de colores claros, y protegerse del sol con gorro y anteojos oscuros.
- Prestarle especial atención a los adultos mayores de 65 y a los niños menores de 5 años.
- Intentar permanecer en espacios frescos y ventilados.

Prestarle atención a los síntomas del golpe de calor:

- Piel enrojecida, caliente y seca.
- Temperatura corporal entre 41 y 42 grados.
- Dolor de cabeza.
- Náuseas y confusión.
- Convulsiones y pérdida de conocimiento.
- Respiración y pulso débiles.

Importante:

Ante estos síntomas, llamar al 107 (SAME) y solicitar ayuda médica.

¿Qué se puede hacer mientras llega la asistencia?

- Trasladar al afectado a la sombra, a un lugar fresco y tranquilo.
- Refrescarlo mojándole la ropa y la cabeza.
- Darle de tomar agua fresca.
- Mantener su cabeza elevada.

Más información:

- Urgencia médica SAME: línea gratuita 107
- Emergencias en la vía pública: línea gratuita 103