Se aconseja beber agua, estar a la sombra y evitar el sol entre las 10 y las 17. Si bien puede afectar a cualquier persona, los niños y mayores de 65 años son los grupos de riesgo.

Ante las altas temperaturas, el Ministerio de Salud de la Ciudad, recomienda 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.

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

En caso de urgencia llamar al 107 (SAME)

La piel

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 te expongas al sol entre las 10 y las 17 horas.
- Usá protector solar FPS 15 como mínimo, incluso los días nublados, y aplicalo 30 minutos antes de exponerse al sol. Los niños y bebés necesitan mayor protección.
- Protegete con sombrero, ropa y anteojos.

- Tené en cuenta que exponerse en dosis pequeñas y frecuentes, broncea mejor que una exposición prolongada y aislada.
- Buscá la sombra de un árbol, techo o sombrilla.
- Recordá que las nubes dejan pasar el sol, y que la arena, el agua y la nieve aumentan su acción.

¿Cómo protegerse la piel 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.

Salud visual

Prevención durante el verano

En los meses de verano, el sol, las altas temperaturas, la sequedad del ambiente o el cloro de las piscinas pueden afectar la salud de los ojos, por eso debemos extremar precauciones y tomar las medidas de protección adecuadas.

Los procesos inflamatorios, como la conjuntivitis alérgica o irritativa, aumentan su incidencia en los meses de calor. Las radiaciones resultan dañinas para la córnea y el cristalino, además los rayos ultravioleta inducen al envejecimiento de la piel y del cristalino y pueden producir cataratas.

El cloro del agua de los natatorios o la sal del agua del mar puede producir irritación, en tanto

que la sequedad del ambiente (tanto natural como por uso del aire acondicionado) provoca mayor evaporación de la lágrima aumentando la sensación de ojo seco.

Para proteger nuestros ojos debemos utilizar

- Anteojos de sol
- Viseras o sombreros
- Antiparras
- Protector solar con filtro UV

En el caso de "ojo seco" debemos aumentar el parpadeo, en forma consciente, y de ser necesario, usar lágrimas artificiales, recetadas por el oftalmólogo. Es recomendable humidificar el ambiente en caso de utilizar aire acondicionado.