

Consejos para la temporada de calor

La exposición de la población al calor es cada vez mayor debido al cambio climático y esta tendencia va a mantenerse.

La exposición a condiciones más calurosas de lo habitual, comprometen la capacidad del cuerpo para regular su temperatura y pueden dar lugar a diversas alteraciones como calambres, agotamiento excesivo, hipertermia (temperatura del cuerpo de 40°C o más) y golpes de calor.

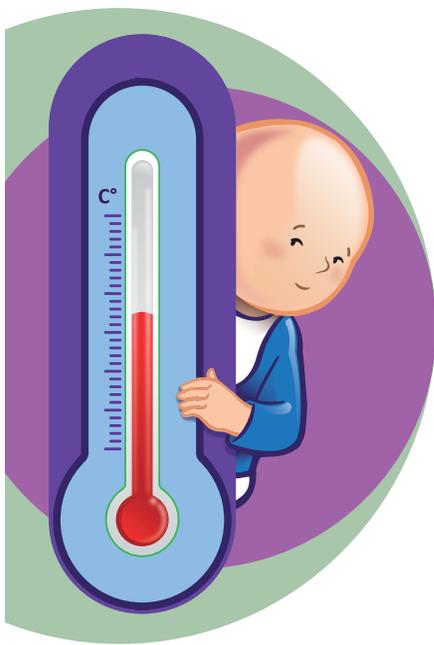
Por ello te damos algunas recomendaciones a seguir:

Mantenga el cuerpo fresco e hidratado:

- Use ropa ligera y holgada confeccionada con materiales naturales. Si sale al exterior, póngase un sombrero o gorra de ala ancha y gafas de sol.
- **Utilice ropa de cama y sábanas ligeras, y no utilice cojines para evitar la acumulación de calor.**
- Ingiera comidas ligeras y aliméntese con mayor frecuencia.
- **Es muy importante beber suficiente agua, de preferencia simple, evitando el alcohol, el exceso de cafeína y el azúcar.**

Mantenga fresco su hogar:

- Lo ideal es mantener la temperatura de interiores por debajo de 32°C durante el día y de 24°C por la noche. Esto es especialmente importante cuando en el hogar hay niños menores de 2 años, personas mayores de 60 años y personas con enfermedades crónicas.



- Cuando la temperatura exterior sea más baja (si fuere seguro hacerlo), abra todas las ventanas y persianas durante la noche y la madrugada.
- Reduzca la carga de calor en el interior del apartamento o la casa durante el día; cierre las ventanas y persianas (si las hubiere), especialmente las que están orientadas al sol; apague la luz artificial y el mayor número posible de dispositivos eléctricos.
- Cuelgue pantallas, cortinas, toldos o celosías en las ventanas en las que da el sol matutino o vespertino.
- Cuelgue toallas húmedas para refrescar el aire de interiores. Tenga en cuenta que la humedad del aire aumentará al mismo tiempo.
- Si su hogar dispone de aire acondicionado, cierre las puertas y ventanas.
- Los ventiladores eléctricos pueden proporcionar alivio, sobre todo a temperaturas menores a 35°.

Manténgase alejado del calor:

- Desplácese a la estancia más fresca del hogar, especialmente por la noche.
- Evite salir durante las horas más calurosas del día.
- Si puede, evite la actividad física intensa; en el caso de realizarla, hágalo durante las horas más frescas del día, que generalmente son por la mañana entre las 4.00 y las 7.00 horas.
- Permanezca en la sombra.
- No deje a niños ni animales en vehículos cerrados y estacionados.

!!!!MANTENTE INFORMADO A TRAVÉS DE ESTE SITIO!!!!

Fuentes:

- 1.-Organización Mundial de la Salud (OMS), Ginebra, disponible en: <https://www.who.int/globalchange/publications/heat-and-health/es/>
2. Secretaría de Salud, México, disponible en: <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/031ssa29.html>