

Alerta por altas temperaturas: recomiendan hidratarse a cada hora

Las altas temperaturas se han dejado sentir con fuerza estos días en Puerto Aysén y Puerto Cisnes donde se llegó a los 33°, en Coyhaique, Balmaceda, Chile

Chico, Puerto Ingeniero Ibáñez, con temperaturas que han llegado a los 34° y hasta en Cochrane, donde el termómetro alcanzó los 30° este domingo. A partir de este lunes, se proyecta una disminución en las temperaturas. Aún así, para Coyhaique se espera una máxima de 28°, en Balmaceda 32°, en Chile Chico 30° y en Puerto Aysén 25°, para seguir disminuyendo hasta el jueves. Para la dra. Magdalena Araya, integrante de la Unidad de Nutrición Humana del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) de la Universidad de Chile, durante estos días de calor extremo, "es importante que tomemos en serio el problema y aceptemos modificar el día a día en pro del autocuidado". "Debemos cuidar especialmente ciertos grupos de riesgo, como son los recién nacidos, niños, mujeres y ancianos, enfermos crónicos, personas discapacitadas e individuos sanos que realizan actividades físicas al aire libre, ya que tienen mayor vulnerabilidad ante los efectos del calor extremo", agrega la especialista. *Noticias Recientes Alerta por altas temperaturas: recomiendan hidratarse a cada hora Vialidad informa derrame de material asfáltico al río Baker Los cuidados se relacionan con evitar un golpe de calor, "un problema grave que se produce cuando el organismo se vuelve incapaz de controlar la temperatura, esta se va aumentando rápidamente y puede alcanzar más de 40° C. A esto se agregan pulso rápido, dolor intenso de cabeza, confusión y finalmente pérdida de conciencia", explica la especialista. A continuación, la especialista del INTA de la U. de Chile detalla las recomendaciones de cuidado: ¿Qué debemos hacer cuando hace mucho calor? Evite la exposición directa y prolongada al calor, especialmente entre las 11 y 16 horas. Beba líquidos cada hora, no espere sentir sed; priorice el consumo de agua y evite las bebidas alcohólicas y azucaradas; también puede beber jugos de fruta o bebidas deportivas cuando haga ejercicio o trabaje en un ambiente caluroso. Fíjese que el color y la cantidad de orina que elimina son normales. No tome pastillas de sal a menos que lo indique el médico. Póngase ropa ligera, holgada, de colores claros, evitando las telas sintéticas. Use sombrero, lentes de sol y si es posible, sombrilla. Si tiene que salir al aire libre asegúrese de aplicarse un filtro solar 30 minutos antes y luego repetirlo según las instrucciones del envase: use protección solar con factor 50. Las quemaduras solares afectan la capacidad del cuerpo para enfriarse y ocasionan pérdida de líquidos corporales, causan dolor y dañan la piel. ¿Cómo reconocer que sufrimos un golpe de calor? "Inicialmente se produce enrojecimiento de la cara, sudoración, decaimiento y deshidratación. Posteriormente aparecen ampollas de sudor bajo la piel, calambres musculares y las piernas se hinchan. Si la exposición al sol continúa la piel enrojecida se vuelve seca (el mecanismo de sudoración deja de funcionar), la persona pierde la capacidad de enfriarse y puede pasar rápidamente del agotamiento y shock por golpe de calor. En estos casos se debe llamar inmediatamente al servicio de salud que corresponda. Mientras se espera, hay*

que intentar enfriar el cuerpo mediante paños de agua fría y tender a la persona en una habitación fresca y fuera de la luz solar", explica la Dra. Araya. ¿Qué hacer si vemos a una persona que parece estar afectada? Llévela a un lugar con sombra, fresco y ventilado. Hidrátela con agua, evitando las bebidas alcohólicas y azucaradas. Coloque paños fríos en la cara, brazos y pecho. Si está realizando actividad física intensa y el esfuerzo hace que su corazón late muy deprisa y lo deja sin aire DETENGA toda la actividad. Llévela a una zona fresca o a la sombra para que descance, especialmente si está mareada o confusa, débil o a punto de desmayarse. Si la persona sufre calambres y estos persisten por más de una hora debe buscar ayuda en un centro de salud.

calor - altas temperaturas

Autor: Redacción, Diario El Divisadero