

# CONSEJOS DEL GOBIERNO PORTEÑO ANTE LAS ALTAS TEMPERATURAS

Ante el intenso calor que se registra en los últimos días, el Gobierno porteño, a través del Ministerio de Salud y la Subsecretaría de Emergencias, dependiente del Ministerio de Seguridad y Justicia, recomienda tomar los cuidados necesarios para prevenir el golpe de calor.

## PARA EVITAR LOS EFECTOS DEL INTENSO CALOR SE RECOMIENDA:



Evitar las bebidas alcohólicas o muy azucaradas



Reducir la actividad física



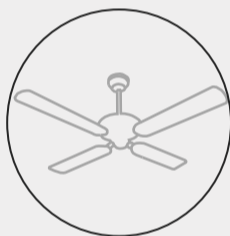
Aumentar el consumo de líquidos sin esperar a tener sed para mantener una hidratación adecuada



Evitar comidas muy abundantes; ingerir verduras y frutas



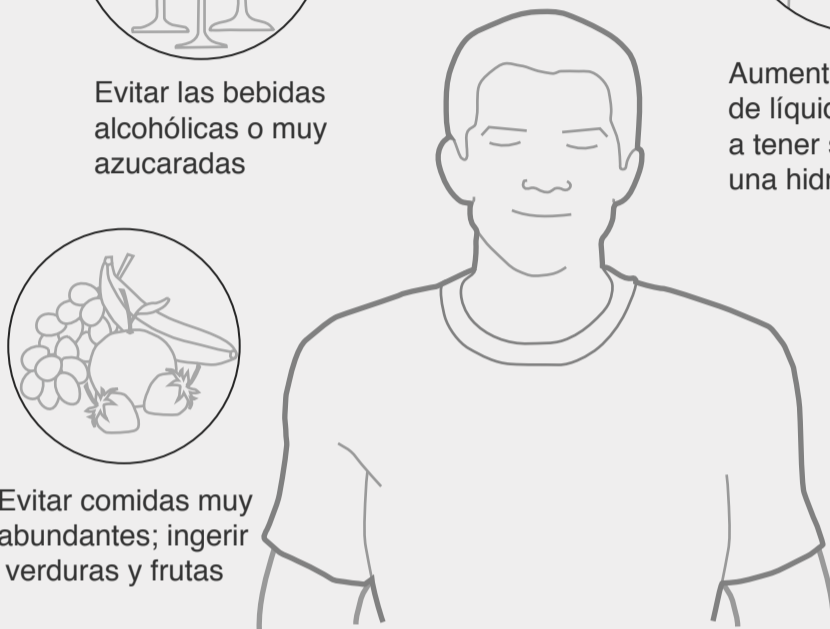
Usar ropa ligera, holgada y de colores claros, sombrero y anteojos oscuros



Permanecer en espacios ventilados o acondicionados



No exponerse al sol en exceso, ni en horas centrales del día (entre las 11 y las 17 horas)



## SINTOMAS:

Ante dolor de cabeza; sensación de vértigo; 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 ligeramente hacia atrás



Intentar refrescarlo mojándole la ropa, aplicarle hielo en la cabeza, darle de beber agua fresca o un poco salada, y solicitar ayuda médica

**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. EN CASO DE URGENCIA LLAMAR AL 107 (SAME)**