



### + Informes

Subsecretaría de Salud  
Brown 478,  
Venado Tuerto.  
(S2600EHJ)  
Tel.: 03462 / 436377 / 436374  
salud@venadotuerto.gov.ar  
www.venadotuerto.gov.ar

Secretaría de Promoción Comunitaria y Social  
Subsecretaría de Salud

CONSEJOS

# LOS RIESGOS DE LOS DÍAS DE CALOR

 **mut**  
Venado Tuerto  
Gobierno de la Ciudad.



En los días de alta temperatura y humedad (ola de calor), puede sobrevenir el agotamiento por calor y de persistir, más grave aún, el golpe de calor.

### ■ **Se manifiesta con los siguientes síntomas**

Sudoración excesiva, Sensación de calor sofocante, Sed intensa y sequedad en la boca, Calambres musculares, Agotamiento, cansancio o debilidad, Irritabilidad, Dolores de estómago, inapetencia, náuseas o vómitos, Mareos o desmayo.

### ■ **Debemos estar alertas y consultar con urgencia**

Temperatura del cuerpo de 39° o mayor, Dolor palpitante de cabeza, Piel roja caliente y seca, Agitación, Vértigos y desorientación, Convulsiones, Delirios, confusión o pérdida de conocimiento.

### ■ **Quienes tienen mayor riesgo**

Los menores de 5 años, especialmente los menores de 1 año.  
Los niños que padecen enfermedades crónicas, cardíacas, renales, mentales o neurológicas.

Los niños con fiebre por otra causa o diarrea.

Los niños obesos o desnutridos.

Los niños que tienen la piel quemada por el sol.

Los jóvenes que toman bebida con alcohol y los que se drogan.

## **MEJOR PREVENIR QUE CURAR**

Ofrecer a los niños agua o jugos naturales en forma frecuente sin esperar que lo pidan. Ofrecer el pecho mas seguido a los lactantes. No ofrecer bebidas con cafeína o azúcar en exceso. No beber bebidas muy frías. No ofrecer líquidos o comidas calientes. Incorporar sal en mayor cantidad que lo habitual. Bañarlos o mojarles todo el cuerpo con frecuencia. Proponer actividades tranquilas, evitar juegos intensos. Evitar exposiciones al sol al medio día, ni a las primeras horas de la tarde. Si deben estar bajo el sol, ponerles sombrero, usar protectores solares (factor 15 o mayor) y tomar frecuentes descansos a la sombra. Procurar que permanezcan en lugares frescos y ventilados. Vestirlos con ropa holgada, liviana de algodón y de colores claros o mejor aún, dejalos sin ropa. NUNCA los dejes dentro de un vehículo estacionado y cerrado.