



## Altas temperaturas: cómo cuidarte y evitar riesgos para tu salud

Ante la persistencia de altas temperaturas, el Ministerio de Salud Pública recuerda que el calor puede generar riesgos para la salud. La mayoría de las situaciones se previenen siguiendo recomendaciones simples. Sin embargo, es importante reconocer los síntomas de exceso de calor y del golpe de calor, que constituye una emergencia médica.

Exceso de calor: calambres, fatiga intensa, dolor de cabeza, náuseas o vómitos.

Signos de deshidratación: decaimiento, boca y piel seca, ojos hundidos, sed intensa pulso acelerado.

Golpe de calor (emergencia médica): temperatura corporal mayor a 39,4 °C, piel caliente, roja y seca, pulso rápido, dolor de cabeza intenso, mareos, confusión y/o pérdida del conocimiento.

Algunas personas presentan mayor riesgo: niños y niñas menores de 6 años, personas mayores de 65 años, personas con enfermedades crónicas, embarazadas, personas con discapacidad y quienes trabajan o realizan actividad intensa al aire libre.

### Cómo cuidarte durante los días de altas temperaturas

- Evitá el sol y la actividad física intensa entre las 10 y las 18 horas.
- Hidratate con frecuencia, aún sin sentir sed. Podés ofrecer líquidos a niños y personas mayores. En lactantes, mantener la lactancia a demanda.
- Permanecé en lugares frescos, ventilados y a la sombra.
- En lo posible elegir comidas livianas, frutas y verduras, y evitar el alcohol.
- Refrescá el cuerpo con duchas tibias o paños húmedos.
- Usá ropa liviana, gorro, lentes de sol y protector solar.
- No dejes personas que requieran cuidados o mascotas dentro de vehículos, ni siquiera por períodos breves.
- Ante síntomas, consultá en tu servicio de salud. Si sospechás que vos o alguien cercano está transitando un golpe de calor, solicitá asistencia médica inmediata y trasladá a la persona a un lugar fresco en caso de ser posible.

### Otros consejos útiles para estos días

- Informate a través de los avisos de INUMET y del SINAIE.
- Seguí las recomendaciones oficiales ante riesgo de incendios y de cianobacterias.
- Acompañá y contactá a personas mayores o con enfermedades crónicas que vivan solas.