Ante el aumento del nivel de alerta emitido por el Servicio Meteorológico Nacional (SMN) para mañana en el área metropolitana por la continuidad de altas temperaturas en diversas regiones del país, el Ministerio de Salud de la Nación, a cargo de Juan Manzur, informa a la población que "es necesario cumplir las normas de prevención para evitar descompensaciones y golpes de calor, especialmente para los bebes, los niños pequeños, las personas mayores de 65 años o aquellos que padecen enfermedades crónicas".

El pedido expreso atiende a la que el alerta naranja –a diferencia del alerta amarillo que rigió los últimos días–, tiene un efecto entre moderado y alto sobre la probabilidad de mortalidad de las personas que integran los grupos de riesgo mencionados anteriormente.

Por tal motivo, la cartera sanitaria nacional recomienda a toda la población, y en particular a los grupos más vulnerables, adoptar los siguientes cuidados:

• Tomar mucha agua durante todo el día.

• Evitar las comidas abundantes. Consumir alimentos frescos, como frutas y verduras.

• Evitar las bebidas alcohólicas, muy dulces y las infusiones calientes.

• Usar ropa suelta, de materiales livianos y de colores claros.

• No realizar actividad física en ambientes calurosos. Tomar líquido antes, durante y después de practicar cualquier actividad al aire libre.

• Protegerse del sol poniéndose un sombrero o usando una sombrilla.

• Usar cremas de protección solar (SPF en inglés), factor 15 o más.

• Evitar actos públicos o juegos en espacios cerrados sin ventilación.

A los lactantes y niños pequeños:

• Darles el pecho a los lactantes con más frecuencia.

• Hacerlos beber agua fresca y segura.

• Trasladarlos a lugares frescos y ventilados.

• Ducharlos o mojarles todo el cuerpo con agua fresca.

Asimismo, el Ministerio de Salud recuerda que si una persona siente mareos o se desvanece, se debe acostarla en un lugar fresco, bajo techo. Se le puede ofrecer una bebida rehidratante, pero nunca infusiones calientes ni muy dulces, y se le puede colocar agua fría en las muñecas para aliviarla.

Otros síntomas de alerta son el dolor de cabeza, la sensación de fatiga, la sed intensa, las náuseas y los vómitos, los calambres musculares, las convulsiones, la sudoración –que cesa repentinamente–, la somnolencia y la respiración alterada. Frente a ellos, es fundamental concurrir rápidamente a la consulta médica en el centro de salud más cercano.

A través del Sistema de Alertas sobre Olas de Calor y Salud implementado desde el verano pasado por el SMN, se procura anticipar a la población, con la mayor antelación posible, situaciones meteorológicas extremas y sus posibles efectos en la salud. El sistema de alertas por calor incluye los niveles verde (sin efecto sobre la salud), amarillo (leve-moderado), naranja (moderado alto) y rojo (alto-extremo).