



COMUNICADO A LA POBLACIÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE LA SALUD

Montevideo, martes 8 de enero de 2008

MEDIDAS PREVENTIVAS ANTE UNA OLA DE CALOR

Ante la alerta meteorológica de una ola de calor en el país, el Ministerio de Salud Pública pone en conocimiento de la población una serie de medidas y conductas preventivas para minimizar los daños a la salud que pueden producirse.

La población de mayor riesgo, es decir aquellos que tiene una susceptibilidad particular a este evento son los niños, los ancianos, las personas con alguna enfermedad crónica (cardíacas, renales, respiratorias, obesidad, mentales), personas que toman ciertos medicamentos (neurolépticos, antiparkinsonianos, diuréticos, beta - bloqueantes, anticolinérgicos, digitálicos y barbitúricos)

Cualquier persona, aún un adulto sano puede verse afectado por la exposición a una ola de calor y que las medidas preventivas recomendadas deben ser seguidas por toda la población, sin excepciones.

Medidas Preventivas para la población frente a la advertencia meteorológica de una Ola de Calor

- **Medidas a nivel ambiental** - para domicilios y / o lugares de trabajo (bajo techo)

PROCURAR	EVITAR
<ul style="list-style-type: none">Mantener las ventanas cerradas cuando la temperatura exterior es mayor que la interior. Cerrar persianas y cortinas en las fachadas expuestas al sol.	<ul style="list-style-type: none">El uso de aquellos aparatos que producen calor y elevan mucho la temperatura ambiental, en las horas más calurosas (por ejemplo hornos)
<ul style="list-style-type: none">Abrir las ventanas por la noche para ventilar y refrescar el lugar.	
<ul style="list-style-type: none">De acuerdo a la disponibilidad, utilizar ventiladores y aires acondicionados, con atención en este último caso, a	

los cambios bruscos de temperatura (pasar de un interior <u>extremadamente refrigerado</u> al exterior muy caluroso)	
--	--

- Medidas a nivel personal

PROCURAR	EVITAR
<ul style="list-style-type: none"> • Permanecer el mayor tiempo posible en los espacios más frescos de la casa o edificio (ventilados o acondicionados). 	<ul style="list-style-type: none"> • El consumo de bebidas alcohólicas. • Consumo de bebidas azucaradas ya que causan una mayor pérdida de líquidos corporales.
<ul style="list-style-type: none"> • Refrescarse en forma frecuente. Tomar duchas o humedecer el cuerpo varias veces al día 	<ul style="list-style-type: none"> • Comidas copiosas y pesadas.
<ul style="list-style-type: none"> • Beber abundante agua (2 litros por día como mínimo, salvo contraindicación médica) • No esperar a tener sed, beberla a tiempos más o menos regulares. • Beber agua durante la realización de actividad física y al final de la misma. 	<ul style="list-style-type: none"> • Exponerse al sol en exceso, especialmente en las horas centrales del día (de 11 a 18:00 hs)
<ul style="list-style-type: none"> • Consumir alimentos frescos, verduras, frutas y jugos de frutas naturales. • Comer lo habitual pero en pequeñas cantidades, varias veces al día. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reducir la actividad física intensa. • Limitar la práctica de deportes y gimnasia a las horas más frescas del día (en la mañana temprano, al atardecer o en la noche).
<ul style="list-style-type: none"> • Si debe salir o trabaja al aire libre: <ul style="list-style-type: none"> - Caminar por la sombra - Usar ropa liviana, de color claro y holgada, calzado cómodo, y gorro o sombrero. - Usar lentes de sol, - Aplicarse productos con filtro solar (factor de protección alto, 15 o más de acuerdo al tipo de piel). - Llevar una botella de agua para ir bebiendo con frecuencia. - Descansar con frecuencia a la sombra o en lugares refrigerados. - Mojarse la cara con frecuencia 	<ul style="list-style-type: none"> • Las salidas y actividades en las horas máximas de calor todo lo que sea posible.
<ul style="list-style-type: none"> • Si va a la playa, <ul style="list-style-type: none"> - Beba agua con frecuencia - Use gorro y sombrilla 	<ul style="list-style-type: none"> • Si va a la playa, No se exponga al sol: <ul style="list-style-type: none"> - en los horarios no recomendados, - por períodos muy prolongados
<ul style="list-style-type: none"> • Si viaja en automóvil en viajes largos 	<ul style="list-style-type: none"> • Si viaja en automóvil

- Descansar y refrescarse con frecuencia - Llevar líquidos para hidratarse.	- Evitar dejar a niños o personas mayores en el interior de un vehículo con las ventanillas cerradas. - Evitar viajar en las horas de mayor calor
--	--

ATENCIÓN:

Frente a síntomas no usuales tales como:

- Calambres musculares,
- Fiebre,
- Adormecimiento de cualquier parte del cuerpo
- Agotamiento
- Confusión,
- Mareos intensos o vértigos
- Desmayo

Consulte médico en forma inmediata.

Que hacer mientras llega ayuda médica:

- Acostar a la persona en un lugar lo más fresco posible.
- Mantener la cabeza un poco elevada.
- Refrescarle con paños de agua fría y colocar una bolsa con hielo en la cabeza.
- Hidratarle con agua y si se dispone con suero oral.

ASESORÍA TÉCNICA EN COMUNICACIÓN Y DIFUSIÓN

18 de Julio 1892 / Quinto Piso / Oficina 501

Teléfonos: 4091015-4092534-4093738

E-mail: comunicaciones@msp.gub.uy