

¿Cómo prevenir y qué hacer en caso de sufrir un golpe de calor?

El Instituto Nacional de Meteorología -Inameh- advirtió que la ola de calor en Venezuela se mantendrá durante al menos 7 días más.

El presidente del organismo, José Pereira, señaló que actualmente los rayos de sol inciden casi perpendicularmente sobre Venezuela, lo que provoca temperaturas de hasta 40 grados en estados como Apure, Guárico y Portuguesa.

Ante esta situación, es posible que algunas de personas lleguen a experimentar los llamados «golpes de calor». Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de Estados Unidos (CDC por sus siglas en inglés) indicaron que lo que sucede con estos golpes de calor es que «la temperatura corporal aumenta rápidamente, el mecanismo de sudoración falla y el cuerpo no logra enfriarse».

¿Qué hacer en caso de sufrir un golpe de calor?

Los CDC ofrecieron las siguientes recomendaciones para aquellas personas que sufran uno de estos episodios:

Lleve a la víctima a un área sombreada.

Enfríe a la víctima rápidamente utilizando cualquier método disponible. Por ejemplo, sumerja a la persona en una bañera con agua fría, colóquela bajo una ducha, rocíela con una manguera de jardín o, si hay poca humedad, envuelva a la víctima en una sábana mojada, fría, y abaníquela vigorosamente.

Vigile su temperatura corporal y siga enfriándola hasta que su temperatura descienda a los entre 38 y 39 °C.

No le dé bebidas alcohólicas a la víctima.

Con información de El Pitazo