

Conozca las recomendaciones para evitar daños a la salud ante el calor intenso

Autoridades regionales reportaron la actual onda de calor como una de las más intensas en los últimos años. Ante esta situación, El Impulso presenta una serie de recomendaciones para disminuir o evitar afectaciones a la salud por las altas temperaturas.



Es fundamental mantenerse hidratado, vestir ropa cómoda, no abusar de bebidas como el alcohol, cafeína o refrescos, además de:

Taquicardia, sudoración, cansancio extremo, dolor de cabeza, debilidad, piel caliente, confusión, pérdida de consciencia, convulsiones y escalofríos.

Cabe resaltar que quienes se ven más afectados por el intenso calor, son los niños menores de 5 años, adultos mayores y mascotas.

Con información de El Impulso