

Hidratación es fundamental ante aumento de temperatura por declinación solar

El Instituto Nacional de Meteorología e Hidrología (Inameh) anunció recientemente que el país entrará en un período de máxima incidencia solar, producto de un fenómeno conocido como declinación solar, el cual suele generar un aumento progresivo de las temperaturas, mayormente en zonas bajas y despejadas. Ante esto, médicos especialistas llaman a reforzar la hidratación y cuidado de la piel.

Lucía Lampe, médico internista, dijo que debido a esta situación es importante usar ropa fresca y cómoda, además de mantener una hidratación adecuada.

Recomendó evitar ejercicios extenuantes y consumir alimentos frescos como la patilla «que hidratan y refrescan». También considera importante usar protector solar, cubrirse con sombreros y sombrillas, además de emplear una ventilación adecuada que no contamine al ambiente. Mejores restaurantes cerca de mí

Las recomendaciones son para toda la población, en especial a los adultos mayores y personas con enfermedades crónicas, quienes suelen ser los más afectados con estos aumentos de temperatura.

Desde el Inameh explicaron que este fenómeno se puede comenzar a experimentar desde el 20 de agosto hasta el 20 de septiembre. También dijeron que al coincidir con la temporada de lluvias, la humedad y nubosidad podrían atenuar parcialmente el efecto del calor extremo.

De igual forma, dejan claro que este fenómeno no tiene nada que ver con las olas de calor.

Con información de Yaracuy al Día