

Recomendaciones para enfrentar los efectos del calor

El Instituto Nacional de Meteorología e Hidrología (Inameh), indicó que se profundiza el calor para los próximos días.

Explicó que este mes siempre es seco, es decir, de altas temperaturas. Ante ello, detalló que se han registrado temperaturas entre 39°C en algunas ciudades del país, y las más afectadas son los Llanos centrales, occidentales y zonas de Anzoátegui.

Algunos de los efectos del calor van desde deshidratación, golpes de calor o complicaciones. Para minimizar los daños en la salud provocados por las temperaturas excesivas, te dejamos algunos recomendaciones frente a este clima:

Beber agua y líquidos con frecuencia, aunque no se sienta sed y con independencia de la actividad física que se realice.

- Evitar las bebidas con cafeína, alcohol o muy azucaradas, ya que pueden favorecer la deshidratación.
- Observar a bebés y niños y niñas pequeñas, embarazadas o madres lactantes, así como personas mayores o con enfermedades que puedan agravarse con el calor.
- Permanecer el mayor tiempo posible en lugares frescos, a la sombra o climatizados. También usar ropa ligera, holgada y que deje transpirar.

- En la calle, se sugiere evitar la exposición directa al sol en los horarios de mayor temperatura, es decir, horas centrales del día.
- Prestar atención a signos como: sed intensa y sequedad en la boca, sudoración excesiva, sensación de sofocación, agotamiento, mareos o desmayo y dolores de cabeza, entre otros.

Con información de [El Pitazo.](#)