

GOLPE DE CALOR Y DESHIDRATACIÓN

Este problema de salud ocurre por **efecto de las altas temperaturas** en el ambiente, cuando el **organismo de una persona no logra** adaptarse al excesivo calor.



¿CÓMO PREVENIRLO?

- » **Hidrátese y beba agua** con mayor frecuencia (aún cuando no sienta sed).
- » **Evite las bebidas alcohólicas, con cafeína o con azúcar en exceso**, o que estén muy frías o muy calientes.
- » Prefiera **comidas livianas**, fáciles de digerir.
- » **No realice actividad física** intensa.
- » **No se exponga al sol** entre las 11 y las 16hs.



A LOS MÁS CHICOS:

- » **Ofrézcales continuamente líquidos**, especialmente jugos naturales. En el caso de los lactantes, se les debe dar el pecho de manera más frecuente.
- » **Vístalos con ropa holgada**, liviana, de algodón y colores claros.
- » **Báñelos y mójeles** el cuerpo con frecuencia.
- » **Evite que se expongan al sol**.
- » **Manténgalos en lugares frescos** y bien ventilados.

Para más información:
0800-222-1002
www.salud.gov.ar



Ministerio de Salud
Presidencia de la Nación

Aunque cualquier persona puede sufrirlo,
los más vulnerables son:

- » Los bebés y niños pequeños ya que tienen menos capacidad de regular su temperatura corporal
- » Bebés que padecen diarrea o fiebre por otras causas
- » Niños obesos
- » Niños desnutridos
- » Personas con enfermedades crónicas (afecciones cardíacas, renales o neurológicas)
- » Personas que tienen la piel muy quemada por el sol
- » Personas que abusan de bebidas con alcohol y de las drogas
- » Adultos mayores.

Deshidratación

Las altas temperaturas en el ambiente favorecen la diseminación de las bacterias que provocan distintas enfermedades diarreicas (enfermedades infecciosas, síndrome urémico hemolítico, cólera, entre otras).

La diarrea puede generar rápidamente deshidratación y descompensaciones físicas que pueden ser mortales en los niños más pequeños.

SI SU HIJO TIENE MENOS DE 1 AÑO Y PRESENTA:

- ojos hundidos
- llanto sin lágrimas
- está irritable, decaído, no quiere beber o tiene fiebre
- vómitos y/o hace caca muy seguido
- caca con moco o sangre

Acuda sin demora al hospital o centro de salud público más cercano. Allí encontrará atención y medicamentos gratis.

Para más información:
0800-222-1002
www.salud.gov.ar



Ministerio de Salud
Presidencia de la Nación