

Ante las altas temperaturas que se registran y continuarán durante el fin de semana en gran parte del país, el ministro de Salud de la Nación, **Juan Manzur**, instó a la población a tomar medidas preventivas para evitar problemas en la salud.

"Teniendo en cuenta las altas temperaturas que se están registrando en las últimas horas en numerosas zonas de nuestro país, queremos recordarle a la población medidas de prevención fácilmente aplicables para proteger sobre todo a las personas mayores y niños, que son los más vulnerables a sufrir complicaciones de salud debido al calor", dijo el ministro.

En ese sentido, la cartera sanitaria nacional recomienda a toda la población adoptar los siguientes cuidados, especialmente en bebés, niños pequeños, mayores de 65 años y personas que padecen enfermedades crónicas:

- Tomar mucha agua durante todo el día.
- Evitar las comidas abundantes. Consumir alimentos frescos, como frutas y verduras, que hayan sido previamente lavados con agua segura.
- Evitar el consumo de bebidas alcohólicas, o muy dulces, y las infusiones calientes.
- Usar ropa suelta, de materiales livianos y colores claros.
- No realizar ejercicio físico en ambientes calurosos. Tomar líquido antes, durante y después de practicar cualquier actividad al aire libre.
- Protegerse del sol poniéndose un sombrero.

Para lactantes y niños pequeños:

- Darles el pecho a los lactantes con más frecuencia.
- Hacerlos beber agua fresca y segura.
- Trasladarlos a lugares frescos y ventilados.
- Ducharlos o mojarles el cuerpo con agua fresca.

Asimismo, el Ministerio de Salud recuerda que si una persona siente mareos o se desvanece, se la debe acostar en un lugar fresco, bajo techo. Se le puede ofrecer una bebida rehidratante, pero nunca infusiones calientes ni muy dulces, y se le puede colocar agua fría en las muñecas para aliviarla.

Otros síntomas de alerta son: dolor de cabeza, sensación de fatiga, sed intensa, náuseas y vómitos, calambres musculares, convulsiones, sudoración –que cesa repentinamente–, somnolencia y respiración alterada. Frente a ellos, es fundamental concurrir rápidamente a la consulta médica en el centro de salud más cercano.