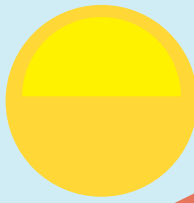


CONSEJOS PARA UN *Verano Saludable*



Evitar exponerse al sol de 11 a 16 horas

En épocas de temperaturas muy elevadas es importante adoptar ciertas medidas para evitar el golpe de calor.

Golpe de Calor:

Es el aumento de la temperatura del cuerpo como consecuencia del exceso de calor. Se pierde agua y sales esenciales para el buen funcionamiento del organismo. Provoca los siguientes síntomas:



Fiebre mayor a 39° C



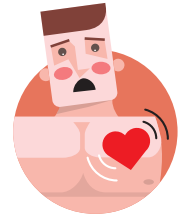
Sudor excesivo



Sensación de sed



Náuseas y vómitos



Taquicardia

Consejos



Usar sombrero o gorro y anteojos de sol

Usar crema de protección solar factor 20 o más en todo el cuerpo incluyendo:

Empeine
Orejas
Axilas



Tomar mucha agua, aún cuando no se sienta sed



Consumir alimentos frescos como frutas y verduras

Usar ropa suelta de materiales delgados y colores claros

¿QUIÉNES SON LOS MÁS AFECTADOS POR LAS ALTAS TEMPERATURAS?

Adultos mayores, embarazadas, bebés y quienes padecen enfermedades crónicas (afecciones cardíacas, renales o neurológicas)

Lactantes y niños pequeños

Darles el pecho con más frecuencia. Traslados a lugares secos y ventilados. Ducharlos o mojarles el cuerpo con agua fresca. **Evitar completamente la exposición al sol de los menores de un año.**

0-800-222-1200

www.msal.gov.ar

Ministerio de Salud



Presidencia de la Nación