

CONSEJOS ANTE LA OLA DE CALOR:

Escrito por Administrator
Domingo, 29 de Diciembre de 2013 00:54 -

Por Dr.Norberto Debbag



Hidratación oral es fundamental no menos de 2,5 litros en 24 hs., en personas adultas con control médico (agua, jugos, yogur, gelatina, gaseosas preferentemente no azucaradas, etc) aunque no tenga sed.

No abuso de bebidas alcohólicas, azucaradas, con cafeína, infusiones (xantinas), etc. porque aumentan la pérdida de líquidos.

Permanecer en lugares frescos y ventilados en especial adultos mayores, niños, pacientes convalecientes.

Hidratación antes, durante y después de la actividad física en deportistas.

Mantenerse hidratado durante el día.

Reducir actividad física no aconsejable ejercicios de alta intensidad y en horas picos (10,00 hs a 17.00 hs)

Evitar comidas con contenido graso (salchichas, hamburguesas, mayonesa, fritos, etc).

Recomendable una dieta mixta a predominio de verduras, cereales, frutas, carnes magras, etc.

No realizar trámites no urgentes en las horas picos de calor.

Usar ropa liviana aireada, absorbente y clara.

Uso de gorra.

Anteojos para sol y protector solar.

No dejar a ninguna persona ó animal dentro del coche.

Los medicamentos colocar en lugar fresco.

Ante la presencia de cefaleas, fiebre, decaimiento, etc. consultar rápidamente al médico.

En pacientes cardiacos en especial que toman medicación para bajar la presión arterial (diuréticos), consultar al cardiólogo debido a la pérdida de potasio, sodio, etc.

DIFUNDIR ES PREVENIR

Fuente: DR.NORBERTO DEBBAG
DEPORTÓLOGO CARDIÓLOGO (UBA)
27 de diciembre de 2013 drdebbag@hotmail.com ;