

Consejos de expertos para enfrentar la intensa ola de calor que azota el país

Principal



Publicada el: 16/01/25	Visitas: 187
Comentarios: 0	Ver comentarios
Votos: 64	Puntaje: 4

https://www.ultimasnoticias.com.uy/principal/consejos-de-expertos-para-enfrentar-la-intensa-ola-de-calor-que-azota-el-pais_14764.php

CONSEJOS DE EXPERTOS PARA ENFRENTAR LA INTENSA OLA DE CALOR QUE AZOTA EL PAÍS

Principal

Consejos de expertos para enfrentar la intensa ola de calor que azota el país

Recomendaciones de especialistas para sobrellevar la intensa ola de calor que afecta al país

Precauciones ante la Ola de Calor en Uruguay

Desde este jueves y hasta el sábado, Uruguay está

experimentando una intensa ola de calor que requiere de medidas adecuadas para protegerse, especialmente para los niños pequeños y los adultos mayores, quienes son los más vulnerables.

Recomendaciones de Hidratación

La Dra.

Ana Paula Vázquez enfatizó la importancia de mantener una buena hidratación. Se recomienda consumir agua fuera de la del mate, así como jugos naturales, mientras que las bebidas alcohólicas deben ser evitadas.

“Hidratarse es lo más importante siempre”, expresó.

Además, sugirió que quienes necesiten trasladarse lleven consigo líquidos o estén cerca de un lugar donde puedan acceder a ellos.

Protección Solar

La profesional también destacó la necesidad de protegerse del sol.

El uso de protector solar es fundamental, al igual que adoptar medidas físicas tales como el uso de ropa con filtros UV, gorros o capelinas.

Es vital aplicar el protector varios veces a lo largo del día, ya que “no se puede poner a la mañana y esperar que dure todo el día”, agregó.

Consejos para Permanecer en la Calle

Quienes deban estar al aire libre deben elegir zonas sombreadas y frescas, preferiblemente donde corra aire.

Esto ayuda a minimizar el impacto del calor.

Alimentación Liviana

En cuanto a la alimentación, se aconseja optar por comidas livianas, centradas en frutas y verduras.

“Las comidas livianas y frescas son mucho más fáciles de digerir”, indicó la Dra. Vázquez.

Asimismo, subrayó la importancia de cuidar el estado de los alimentos.

La conservación adecuada es crucial, ya que una exposición prolongada al sol puede fomentar el desarrollo de gastroenterocolitis o intoxicaciones alimentarias, cuestiones que contribuyen a la deshidratación.

Estas recomendaciones son esenciales para enfrentar el calor extremo y garantizar la salud y bienestar de la población.

Fuente: Telenoche

Imágenes

CONSEJOS DE EXPERTOS PARA ENFRENTAR LA INTENSA OLA DE CALOR QUE AZOTA EL PAÍS

Consejos de expertos para enfrentar la intensa ola de calor que azota el país

Tags

uruguay, sobrellevar, livianas, medidas, protegerse, comidas, experimentando, recomendaciones, requiere, frescas, especialistas, protector

Noticias relacionadas

3.7 * *Recomendaciones esenciales del director del Pereira Rossell frente a la ola de calor: claves para prevenir intoxicaciones y cuidados a tener en cuenta*

4.2 * *Ute se encuentra lista para enfrentar la intensa ola de calor que azota el país y, en este momento, está llevando a cabo importaciones de energía*

3.6 * *Se anticipa un aumento histórico en el consumo eléctrico por la intensa ola de calor que azota la región*

3.9 * *El Msp lanza directrices para enfrentar la inminente ola de calor: ¿cuáles son sus consejos?*

4.2 * *Consejos de un pediatra para proteger a los más chicos en verano: alimentación, exposición solar y seguridad acuática*

3.6 * *Consejos esenciales de un experto para cuidar a las embarazadas en medio de la intensa ola de calor*

4.7 * *Consejos para mantener tu bienestar en la temporada estival*

3.9 * *Pronóstico del clima para la semana: mañanas frescas que dan*

paso a tardes de calor intenso

4.6 * *Alerta de Inumet: se espera una intensa ola de calor con mínimas de 21° y máximas que podrían alcanzar los 38°*

4.1 * *Calor extremo en Uruguay: consejos esenciales para proteger a los más pequeños*

Categorías

Interior
agro
aldea
asiática
Breves
básquet
cartas
ciencia
Clima
columnistas
Cotizacion monedas
Cultura
Curiosidades
departamentales
Deportes
derechos humanos
eco uruguay
Economía
Empresariales
Empresas
Fútbol internacional
Fútbol uruguayo
Fúnebres
fútbol
General
género y feminismos
internacional
Internacionales
latidos
Maldonado
Mascotas
minuto a minuto

Mundo
municipales
Nacional
Estados Unidos
noticias de inmigracion
noticias de local
México
noticias de salud
noticias de tecnologia
obituarios
Opinión
policial
Policiales
Política
Principal
Resultados de juegos
Rurales
Salto
Salud
Show
sin categoría
sindicales
Sociedad
Tecnología & internet
titulares del día
tribuna
Turf
uncategorized
uruguay decide 2024
viajes y turismo