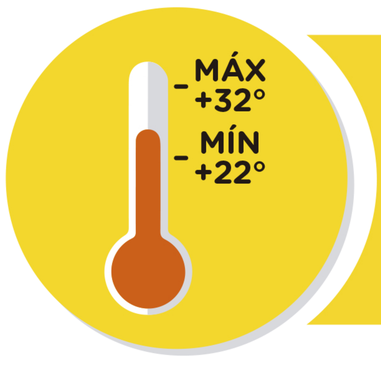
APrA
Agencia de Protección Ambiental

Cambio climático y olas de calor:
consejos para cuidar nuestra salud

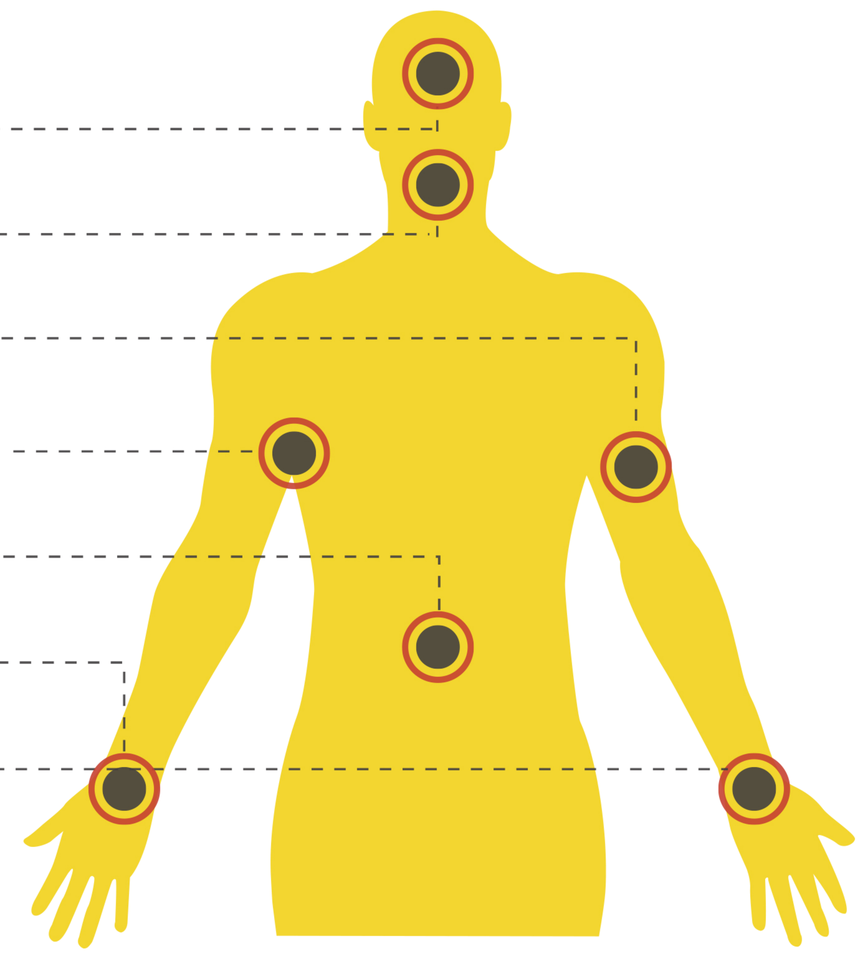
El cambio climático es producido por un aumento de la concentración de gases de efecto invernadero en la atmósfera. Estos gases, mayormente generados por la actividad humana, provocan un aumento en la temperatura media del planeta que trae como consecuencia la ocurrencia de eventos climáticos extremos cada vez más frecuentes e intensos, tales como lluvias torrenciales y olas de calor.



Estamos frente a una ola de calor cuando la temperatura mínima supera los 22°C y la máxima los 32°C durante al menos tres días consecutivos.

¿Qué efectos producen las olas de calor en nuestro cuerpo?

- Dolores de cabeza
- Deshidratación
- Cansancio o agotamiento
- Temperatura corporal elevada (40°C o más)
- Mareos o náuseas
- Pulso y respiración débiles
- Presión baja o desmayos



¿Qué hacer si se presenta alguno de estos síntomas?

- Pedí ayuda a la persona más cercana y llamá al SAME (107).
- Tomá agua fresca.
- Si estás en la calle, sentate en un lugar con sombra hasta que llegue la atención médica.

¿Qué precauciones debemos tomar durante las olas de calor o en los días de temperaturas elevadas?

- Mantenete hidratado: tomá agua durante todo el día, aunque no sientas sed.
- Evitá exponerte al sol de 11 a 17 h y protegete usando gorros o sombrillas.
- Usá ropa holgada y de colores claros.
- Reducí la actividad física.
- Permanecé en ambientes frescos, ventilados o acondicionados.
- Evitá ingerir comidas abundantes y calóricas; elegí frutas y verduras.
- Evitá consumir bebidas calientes, muy azucaradas o con alcohol.
- Cuidá especialmente a los niños y adultos mayores.
- Si tu bebé todavía es lactante, dale el pecho con mayor frecuencia.

Buenos Aires Ciudad

Vamos Buenos Aires
Ambiente