TODO EL MUNDO ESTÁ EN RIESGO DE SUFRIR UNA ENFERMEDAD RELACIONADA CON EL CALOR

Manténgase seguro cuando aumenten las temperaturas

Las personas mayores son las más vulnerables.

HEALTHDAY NEWS

Con el aumento de las temperaturas en todo Estados Unidos este fin de semana, un especialista en medicina de emergencias advierte de los peligros para la salud que conlleva el calor, y ofrece consejos sobre cómo mantenerse frescos a medida que el mercurio sube.

"Aunque son prevenibles, cada año se producen muchas enfermedades relacionadas con el calor, incluyendo muertes. Las personas mayores, los bebés y los niños, y las personas con enfermedades crónicas son especialmente susceptibles. Pero hasta los individuos jóvenes y sanos pueden sucumbir al calor si no se toman las precauciones apropiadas", dijo el Dr. Barry Rosenthal, jefe del departamento de medicina de emergencias en el Hospital de la Universidad de Winthrop en Mineola, Nueva York.

Si la temperatura es muy alta, limite el ejercicio al aire libre a las primeras horas de la mañana o al anochecer, cuando son más bajas. FOTO: THINKSTOCK.

Uno de los mejores modos es estar en un lugar con aire acondicionado. Si su hogar no tiene aire acondicionado, vaya a un centro de enfriamiento o a un lugar público con aire acondicionado, como una biblioteca o un centro comercial.

Lleve ropa holgada, ligera y de colores claros, póngase un sombrero o use una sombrilla, y aplique un filtro solar a cualquier parte de la piel que quede expuesta. También es importante beber mucha agua para mantenerse hidratado. Evite las bebidas alcohólicas, con cafeína y azucaradas, advirtió Rosenthal.

Pregunte a su médico o farmaceuta si alguno de los medicamentos que esté tomando aumenta su riesgo de sufrir una enfermedad relacionada con el calor.

Esté atento a las personas que tengan un riesgo más alto de sufrir enfermedades relacionadas con el calor, como sus seres queridos y vecinos de edad avanzada.