

EN ESTE MES

Ola de calor podría alcanzar los **40 grados** en su pico más alto

EDGARDO NAVAS | CIUDAD MCY

La ola de calor en Venezuela se ha intensificado aproximadamente desde el mes de julio, definido por la Organización Meteorológica Mundial (OMM) como el más caluroso jamás registrado en el mundo.

Se estima que para el mes en curso la temperatura suba cuatro grados más, pudiendo llegar hasta los 40 grados en su pico de calor más alto. En una entrevista al meteorólogo Luis Vargas, especialista del Servicio de Meteorología de la Aviación y Servicio de Meteorología del Inameh, explicó que el incremento se debe a que los rayos solares incidirán de manera perpendicular sobre el país.

Asimismo, el meteorólogo Vargas dio varias recomendaciones ante las altas temperaturas, como estar atento a los pronósticos meteorológicos, además de tomar medidas de protección contra la exposición prolongada a los rayos solares y mantenerse hidratado.



> El golpe de calor, el síntoma más grave de las altas temperaturas y que puede llevar a la persona a un estado de coma u ocasionar la muerte, presenta piel seca, roja y caliente, pulso rápido y fuerte, náuseas, calambres y pérdida del conocimiento.

El golpe de calor, el síntoma más grave de las altas temperaturas y que puede llevar a la persona a un estado de coma u ocasionar la muerte, presenta piel seca, roja, y caliente, pulso rápido y fuerte, náuseas, calambres y pérdida del conocimiento.

Por otra parte, el incremento del calor puede generar daños en la agricultura y ganadería, además de causar la muerte de plantas animales y peces, afectando la producción de alimentos y medios de vida.

En vista de todos los riesgos que acarrea la exposición al calor extremo para la salud de las personas en estos últimos meses, la clave está en mantener siempre las medidas de prevención y así evitar complicaciones para el normal desarrollo de las actividades cotidianas.



RECOMENDACIONES

Con esta ola de calor que está afectando a niños y adultos por igual, se puede tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Evitar la exposición al sol en las horas de mayor temperatura
- Ingerir agua y líquidos con frecuencia
- Colocarse protector solar
- Usar ropa ligera y holgada
- Permanecer el mayor tiempo posible en lugares frescos, a la sombra o climatizados
- Cuidar a bebés, niños, adultos mayores, mujeres embarazadas y personas con enfermedades crónicas
- Limitar los ejercicios y actividades físicas al aire libre en horas de mayor calor
- Mantener la vivienda fresca y ventilada

AFECCIONES POR LA OLA DE CALOR

El calor extremo en conjunto con no cumplir recomendaciones de cuidado puede ser muy dañino para el organismo y para la piel, por ejemplo, el uso diario del bloqueador puede ser el arma perfecta para evitar irritaciones, quemaduras o hasta un posible cáncer de piel.

Las afecciones que se pueden contraer por la ola de calor son:

- Edemas
- Erupciones
- Desmayos
- Calambres
- Dolor de cabeza
- Irritabilidad
- Letargo
- Fatiga
- Deshidratación severa
- Accidentes cardiovasculares