

Nombre _____ Teléfono _____

Lee atentamente el texto y luego realiza las actividades

La ola de calor

Durante algunos días de enero y de febrero una masa de aire cálida llegó a la región y generó temperaturas mínimas de 20°C y máximas superiores a 34°C.

Esta ola de calor afecta con más fuerza a los menores de 6 años, a los adultos mayores de 65 años, y a personas con diversas enfermedades crónicas. También perjudica a las personas que realizan trabajo de esfuerzo físico intenso al aire libre.

En casos extremos se puede llegar al golpe de calor, que es el sobrecalentamiento del cuerpo debido a las altas temperaturas. El 80 % de las personas que sufren un golpe de calor tienen más de 65 años. En los cuadros graves la temperatura corporal es mayor a los 40 grados, la piel se enrojece, se producen mareos e inestabilidad al caminar, sueño, confusión, convulsiones e incluso la muerte debido a que algunos órganos del cuerpo comienzan a funcionar mal.

En los casos más leves hay calambres, agotamiento, dolor de cabeza, náuseas y/o vómitos, deshidratación con decaimiento intenso, piel seca, boca y/o lengua seca, ojos hundidos, sed intensa.

Para evitar este fenómeno, el Ministerio de Salud Pública recomienda evitar la actividad física y la exposición a los rayos solares en espacios al aire libre entre las 11:00 y las 18:00 horas. Ingerir más líquidos de lo habitual aunque no se tenga sed. Ofrecer a los niños muchos líquidos y a los bebés lactancia a demanda. Permanecer en el espacio más fresco de la casa. Evitar comidas abundantes y calientes. No abusar de las bebidas alcohólicas. Refrescarse varias veces en el día, usar ropa holgada, ligera, de colores oscuros, sombrero, lentes de sol y protector solar.

Los animales también se ven afectados: el aumento de temperatura del agua provoca mortandad en los peces, y la evaporación hace que se sequen los ojos de agua o tajamares de los campos.

ACTIVIDADES





8- La recomendación del Ministerio de Salud Pública es evitar la actividad física y la exposición al sol entre las 11:00 y las 18:00 horas.

¿Cuántas horas tienes que cuidarte al día?

9- Marca el ángulo obtuso que forman las agujas del reloj.



10- El 80 % ciento de las personas que sufren un golpe de calor tienen más de 65 años.

Este dibujo representa el 100% de las personas que tienen 65 años. Marca en el mismo dibujo cuántos rectángulos corresponden al 80% que puede sufrir por un golpe de calor.

