

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**

1- ¿QUIÉNES SE VEN MÁS AFECTADOS ANTE LA OLA DE CALOR?

2- ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS QUE PRESENTA UNA PERSONA AFECTADA EN FORMA LEVE POR UN GOLPE DE CALOR?

3- ¿QUÉ PRECAUCIONES DEBEN TOMARSE CON LOS NIÑOS?

4- ¿QUÉ PROBLEMAS PUEDE PRODUCIR QUE SE SEQUEN LOS OJOS DE AGUA O TAJAMARES EN EL CAMPO?

5- IMAGINA QUE TIENES QUE HACER UN CARTEL EN EL QUE EXPLIQUES QUÉ PRECAUCIONES DEBEN TOMAR AQUELLAS PERSONAS QUE TRABAJAN TODO EL DÍA AL AIRE LIBRE PARA EVITAR EL GOLPE DE CALOR.



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.

