



Breves

Gerencia de Comunicaciones y Asuntos Corporativos

nueva
eps
gente cuidando gente

Extreme cuidados por los cambios climáticos

País – Durante los últimos días se han presentado diversos cambios climáticos incrementado y reduciendo la temperatura en todo el territorio nacional. En ciudades como Barranquilla y Cartagena se han registrado temperaturas entre los 36°C y 40°C, mientras que en ciudades como Bogotá, Tunja y parte de la región Andina se presentan fuertes oleadas de frío.

Evite el “Golpe de Calor”

Las altas temperaturas registradas pueden ocasionar efectos sobre cualquier persona, sin embargo, aquellas que están más expuestas, pueden ser más vulnerables al determinado “Golpe de Calor”, que es la respuesta de un organismo frente a la exposición solar prolongada.

Los síntomas pueden variar entre rostro enrojecido, dolor de cabeza, sensación de fatiga y sed intensa, náusea y vómito, calambres musculares, convulsiones, sudoración abundante y alteraciones de la conciencia (somnolencia). Cuando el grado de insolación es bastante alto se puede presentar fiebre superior a 40 grados centígrados.

Tenga en cuenta

Si presenta algunos de estos síntomas pida ayuda y busque un lugar fresco y fuera del alcance del sol. Puede ser de gran utilidad aplicar compresas frías en la cabeza, cuello, tórax, brazos y muslos, para bajar la temperatura interna del cuerpo. Dependiendo de su estado deberá ser conducida inmediatamente a un centro hospitalario, para ser atendido.

El aporte de líquidos es fundamental. Si la persona puede ingerir por boca (está consciente) debe ingerir agua o suero, este se puede conseguir en cualquier farmacia, de esta manera evitará una complicación mayor debido a la deshidratación

Recomendaciones

Con el objetivo de tomar medidas frente a la exposición solar y evitar las consecuencias de la radiación ultravioleta, NUEVA EPS recuerda las siguientes recomendaciones para evitar mayores consecuencias:

- Minimice la exposición al sol en horas de máxima radiación, generalmente entre las 10:00 de la mañana y las 2:00 de la tarde.
- Recuerde el uso de gafas de sol y sombrero, cúbrase con ropa y protector solar en las zonas del cuerpo expuestas al sol.
- Extreme las precauciones con los niños, evitando siempre el enrojecimiento de la piel del niño

Evite los casos de enfermedad respiratoria por las bajas temperaturas

Si por el contrario usted se encuentra en el centro de país, puede contraer un caso de enfermedad respiratoria. Es más común que los cuadros gripales afecten principalmente a menores de 5 años y adultos mayores de 60, grupos poblacionales más vulnerables a los cambios climáticos.

El incremento de las precipitaciones, aumenta significativamente el riesgo de padecer resfriados comunes que, de abordarse de manera incorrecta, pueden degenerar en complicaciones pulmonares serias (bronquitis, neumonía, infección respiratoria aguda – IRA – entre otras); del cuidado que se tenga frente a los síntomas depende directamente que sea una simple gripa y no una hospitalización forzada.

Ante este contexto, NUEVA EPS entrega una serie de recomendaciones para evitar el desarrollo de enfermedades asociadas al cambio de clima, especialmente en cómo cuidar a los menores y así evitar complicaciones:

- Practique y mantenga hábitos higiénicos como el baño diario con agua y jabón; en especial el lavado frecuente de las manos después de ir al baño, de estar en espacios públicos y antes de comer.
- Evite el contacto con personas enfermas y protéjalo de cambios bruscos de temperatura.

- Promueva el consumo frecuente de frutas y verduras.
- Evite en lo posible que menores de edad acudan al colegio con fiebre y síntomas respiratorios.
- Mantenga los sitios comunes del menor, limpios y ventilados, evitando corrientes de aire. Aspire con frecuencia tapetes y cortinas para evitar el polvo.

Tenga en cuenta

- Ingerir líquidos de manera frecuente y fraccionados.
- No ingiera medicamentos que no hayan sido formulados. Para controlar la tos, lo más indicado es dar mayor cantidad de líquidos, como jugos de frutas naturales, limonada, leche o caldos.
- Vigile la temperatura corporal periódicamente y mantenga la nariz limpia de secreciones para que pueda respirar y comer sin problema.
- Use ropa abrigada y evite corrientes de aire y cambios bruscos de temperatura.
- Este atento a los síntomas y signos que indican necesidad de consulta como; dificultad para respirar o ruidos extraños, inapetencia para comer o beber, vomita todo, si presenta fiebre superior a 38.5 grados centígrados, por más de tres días, está anormalmente somnoliento o no se despierta con facilidad

Recomendaciones para evitar los dolores musculares

El dolor muscular suele estar relacionado con tensión, sobrecarga o lesión muscular, que puede ser causado por ejercicio, o el desarrollo de un trabajo físicamente exigente. De acuerdo con estadísticas del Ministerio de Salud y Protección Social, los dolores musculares específicamente los lumbares, están dentro de las tres causas de mayor impacto en tema de incapacidades laborales, sobrepasada solamente por el resfriado común o 'gripa' y las molestias de las vías respiratorias altas.

Precisamente para mitigar los riesgos de sufrir esta situación, el área de Promoción y Prevención de NUEVA EPS, tiene una serie de recomendaciones para evitar que aparezca o, en caso de presentarse, para sobrellevar el episodio de la mejor manera posible.

- Cuando se presenta por sobrecarga o lesión, inicialmente se debe descansar la parte del cuerpo afectada, también puede aplicar hielo directamente dentro de las primeras 24 a 72 horas, así es posible reducir la inflamación y el dolor. Después de esto, la aplicación de calor puede ofrecer una sensación de alivio.
- Los dolores musculares producto de sobrecarga suelen responder bien a los masajes. Los ejercicios de estiramiento suaves después de un período de descanso largo también son útiles.
- El ejercicio regular puede ayudar a restaurar el tono muscular apropiado. Caminar, montar en bicicleta y nadar son buenas actividades aeróbicas que se pueden llevar a cabo de manera periódica, generando beneficios a todo nivel.
- Puede practicar ejercicios de estiramiento, tonificación y aeróbicos para disminuir el dolor. Empiece lentamente e incremente las sesiones, siempre de manera gradual. Tenga en cuenta evitar las actividades

aeróbicas de alto impacto y el levantamiento de pesos cuando esté lesionado o mientras tenga dolor.

Asegúrese de dormir bien y trate de reducir el estrés. El yoga y la meditación son excelentes formas para ayudarlo en este propósito. Si las medidas caseras no están funcionando, el médico le puede recetar medicamentos, fisioterapia, o remitirlo a una clínica especializada en dolor