

Ojo a las recomendaciones para que no se deje aguar el día

Pilas a las lluvias de los próximos meses

REDACCIÓN CENTRAL

Alrededor de todo el país se han incrementado las lluvias. De acuerdo con el Ideam, entidad pública encargada de monitorear el clima en Colombia, la alta actividad en el mar Caribe (al norte del país) por las tormentas tropicales que han azotado Centroamérica en los últimos meses, provocó que la segunda ola de lluvias, que normalmente llega al país por estos meses de septiembre y octubre, tenga mucha más fuerza que la primera de este año, registrada el pasado febrero.

Así las cosas, debemos prepararnos para unos próximos meses pasados por agua. Aquí le tenemos unos consejos para que las lluvias no lo cojan desprevenido.



Se esperan lluvias intensas y tormentas eléctricas en las regiones: Caribe, Andina, Pacífica y Orinoquía.

Proteja su casa

Hay zonas en las que llueve con más intensidad que otras. Los lugares cercanos a ríos y acuíferos (agua subterránea) tienden a presentar inundaciones en las viviendas levantadas alrededor. Para proteger su casa, el arquitecto Daniel Aldana, de la Universidad Tadeo Lozano, le recomienda: "Implantar las canalizaciones y desagües de la casa con

bastante frecuencia porque son afluentes que se tapan con facilidad debido al lodo y las hojas secas que caen de los árboles, lo que provoca inundaciones en las casas. En caso de apartamentos, es recomendable reforzar con pintura y material impermeable las esquinas de las paredes para evitar afectaciones por humedad".

Cuide a los abuelos

Son las personas más vulnerables porque tienen las defensas más bajas y tienden a enfermarse con más facilidad. Por ello, Andrea Lobos, experta en gestión e integración del adulto mayor afirma, que: "las temperaturas invernales aumentan las dolencias típicas de esta enfermedad, aumentando las

contracturas musculares. Ante esta situación, se recomienda que tomen baños de agua caliente para disminuir la rigidez y evitar aquellas actividades que requieran gran esfuerzo físico". Así mismo, por el tema del Covid-19, lo mejor es evitar que los abuelos salgan demasiado de la casa.

Ojo con su salud

La doctora Diana Gil nos contó que: "durante las temporadas invernales se presenta un aumento en las enfermedades respiratorias en toda la población, predominando las enfermedades de las vías respiratorias superiores cuyo origen en la mayoría de los casos es viral, como por ejemplo resfriado común, laringitis o faringitis". Para evitar esto, ella recomienda: "acudir a los programas de vacunación dirigidos a la inmunización contra la influenza en grupos de riesgo como adultos mayores, niños y personas con enfermedades crónicas; por otro lado seguir algunas recomendaciones generales como evitar cambios bruscos de temperatura, adecuada alimentación rica en frutas y verduras, buena hidratación y lavado de manos frecuente".

El Covid-19, al ser un virus, le aplican muchas características de los resfriados comunes de estos organismos, por lo que se espera que en tiempos de lluvia la proliferación de este y otros virus aumente. Por eso es tan importante durante estas temporadas reforzar todas las medidas de prevención".

DIANA GIL
Doctora de familia.

