



# BOLETIN INFORMATIVO VERANO SALUDABLE 2015

Dirección de Desarrollo Turístico Recreativo.  
Municipalidad de Cipolletti



**Boletín Informativo Nº 1**  
**ALTAS TEMPERATURAS**

## Bienvenidos!



*El boletín informativo Verano Saludable es una producción del Centro de Informes Turísticos de Cipolletti. El mismo surgió del interés por el cuidado de la salud durante la temporada estival, época en la que se incrementan las actividades recreativas al aire libre así como el esfuerzo físico que se realiza bajo condiciones de altas temperaturas. Año tras año, intentamos acercarles información útil y consejos relativos al cuidado de la salud en la práctica de actividades recreativas. Gracias por acompañarnos en esta 5ta Edición!*

**Centro de Informes  
Turísticos de Cipolletti**

# Las altas temperaturas

**D**urante la época de verano la temperatura del ambiente se eleva haciendo que nuestro cuerpo tenga que enfrentarse a condiciones que de una u otra manera nos afectan.

Algunas reacciones como el aumento de la sudoración son medidas que nuestro cuerpo toma para no sobrecalentarse. Pero estas medidas naturales, muchas veces no son suficientes, por lo que te toca a vos la responsabilidad de cuidar de tu propio cuerpo.

El cuerpo humano, al igual que casi todos los animales de sangre caliente, posee un complejo sistema que le permite mantener su temperatura estable dentro de un rango muy acotado. En

el caso de los humanos adultos saludables es en promedio 36.7°C. Esto se llama “termorregulación”.

## ¿Sabías qué?

Tu cuerpo mantiene la temperatura a aproximadamente

**36.7 °C**

Pero esta temperatura no es absolutamente constante, sino que depende de tu edad, sexo, tu actividad reciente, los alimentos que hayas

ingerido, la cantidad y tipo de líquidos que hayas tomado, la hora del día y, en las mujeres, depende también de la fase del ciclo menstrual en que te encuentres.

En resumidas cuentas, tu cuerpo se mantiene entre 36.3° C y 37,9° C. A tu cuerpo le lleva un gran trabajo la puesta en marcha de toda una

batería de medidas para mantener su temperatura dentro de un rango saludable.

Por ello, durante las épocas de más calor es recomendable que lo ayudes y que te cuides adoptando una serie de sencillas medidas que te permitirán disfrutar del verano con seguridad y en buenas condiciones de salud.



# Recomendaciones

¿Cómo sobre llevar las altas temperaturas?

- + Tome abundante líquido a lo largo del día
- + Coma alimentos frescos: frutas y verduras
- + Use ropa suelta de colores claros
- + Evite los cambios bruscos de temperatura
- + Al caminar, busque las veredas de sombra
- + Evite realizar actividad física en horas no permitidas



- (13.00 Hs- 16.00Hs)
- + Evite actos públicos y lugares cerrados, sin ventilación
- + Vigile de cerca a los más chicos, abuelos y mascotas.
- + Recuerde que es muy peligroso bañarse en los canales de riego.
- + Usa siempre protector solar,

gorra o sombrero, y anteojos de sol

**Equipo de Trabajo:**

Mirna Keller  
Manuel Romero  
Natalia Fernandez  
Carolina Calvo

*Te esperamos!!*

*Oficina de Informes Turísticos:*

*Ruta Nacional N° 22 Kilometro 1.214*

*Teléfono:*

*(0299) 447 2450*

*E-mail:*

*[turismocipolletti@gmail.com](mailto:turismocipolletti@gmail.com)*

*[turismo@cipolletti.gov.ar](mailto:turismo@cipolletti.gov.ar)*

*Facebook:*

*Turismo Cipolletti Cit*

*Blog:*

*[Turismocipo.wordpress.com](http://Turismocipo.wordpress.com)*

