



EN ESTA TEMPORADA DE CALOR, CUIDADO CON LA DESHIDRATACIÓN Y EL GOLPE DE CALOR

Durante la temporada de calor aumenta la temperatura ambiental y con ello, los riesgos a la salud por complicaciones como la **deshidratación** y el **golpe de calor**.

La **deshidratación** ocurre cuando hay una pérdida excesiva de agua en nuestro cuerpo y el consumo de líquidos es insuficiente; por ejemplo, al tener diarrea o sudoración abundante.

Síntomas:

- Sed intensa
- Comportamiento inquieto o irritable
- Reducción de elasticidad en la piel
- Ojos hundidos

En casos severos, además de los síntomas anteriores:

- Lengua seca
- Extremidades frías y húmedas
- Pulso rápido y débil
- Presión arterial baja o no detectable
- Palidez
- Signo del paño húmedo (al pellizcar la piel, ésta no vuelve a su posición original)



Recomendaciones ante la deshidratación

- Acudir inmediatamente a la unidad de salud
- Tomar Vida Suero Oral para rehidratar el cuerpo y evitar complicaciones

El Vida Suero Oral es gratuito en cualquier unidad de salud.

El golpe de calor es ocasionado por exponerse a altas temperaturas ambientales por mucho tiempo, provocando un incremento en la temperatura corporal.

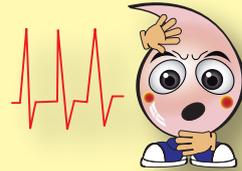


Síntomas:

- Debilidad
- Dolor de cabeza
- Mareo, náusea y vómito
- Aceleramiento de los latidos del corazón

En casos severos:

- Piel roja, caliente y seca, pero no sudorosa
- Pulso acelerado y fuerte
- Confusión o pérdida del conocimiento
- Problemas para respirar
- Contracción involuntaria de los músculos



Recomendaciones ante un golpe de calor

- Ubicarse en un lugar fresco, a la sombra y ventilado
- Aplicar paños húmedos en el cuerpo, especialmente en la frente y en la nuca
- Ofrecer y/o beber pequeños sorbos de agua
- Retirar la ropa innecesaria para refrescarse
- Acudir a la unidad de salud más cercana



Medidas para evitar la deshidratación y protegerse del golpe de calor:

- Tomar 2 litros de agua embotellada, hervida o desinfectada durante el día para mantenerse hidratado
- Evitar la exposición al sol por periodos prolongados, especialmente de 11 a 15 hrs., que es cuando el calor alcanza sus niveles más altos
- Utilizar ropa ligera y de colores claros
- Protegerse del sol usando protector solar, gorra o sombrero, lentes de sol y/o sombrilla
- Procurar estar en lugares frescos y a la sombra
- Evitar el consumo de bebidas con mucha azúcar y bebidas alcohólicas
- Tener cuidado con el calentamiento dentro de los automóviles, dejar que el auto se enfríe antes de subirse



En temporada de calor, cuidarte es lo mejor