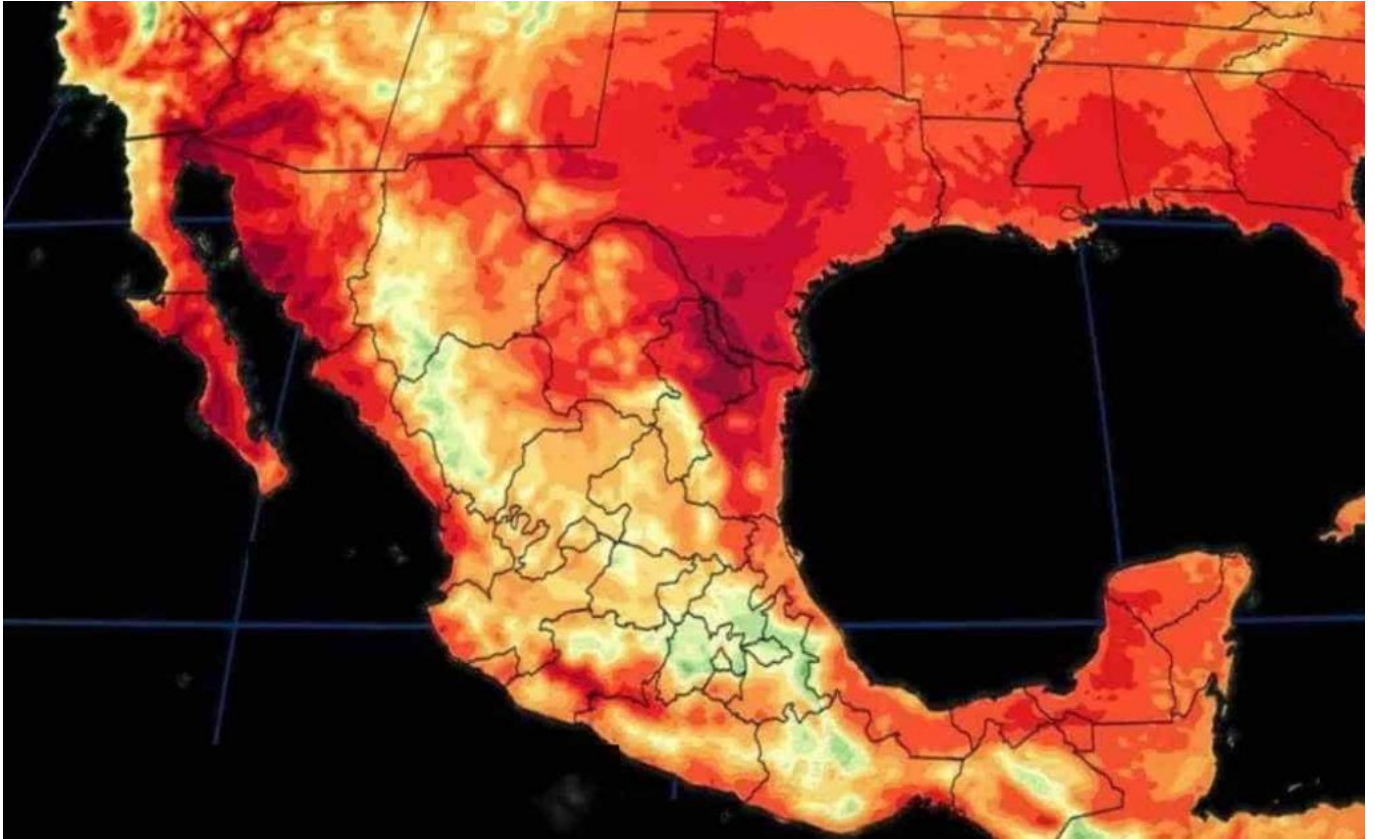


Llama Salud Estatal a la población para fortalecer medidas preventivas por altas temperaturas

Posted on 19 de junio de 2023 by Diario Humano



En este periodo de calor deben priorizarse medidas de higiene y la ingesta constante de agua simple

Diario Humano | La Paz, Baja California Sur. -Reforzar la hidratación, prioritariamente con agua natural; evitar una continua exposición a los rayos del sol, en especial durante los momentos del día en que se registran con mayor intensidad; utilizar ropa ligera y clara que permita la transpiración, así como cubrir la

cabeza con sombrero o gorra, son algunas de las medidas que pueden seguir las sudcalifornianas y sudcalifornianos para evitar problemas de salud en esta temporada de calor.

Al registrarse en el país y el estado un incremento significativo de la temperatura, las personas están llamadas a tomar previsiones para preservar su bienestar, como es permanecer en lugares frescos; evitar el ejercicio durante las horas de mayor calor e incrementar el consumo de frutas y verduras que aporten líquidos y que con esto ayudan a regular la temperatura corporal, señaló la directora de Servicios de Salud, Ana Luisa Guluarte Castro.

Tras inaugurar, con la representación de la titular del ramo, Zazil Flores Aldape, el torneo de softbol que organizó la dependencia estatal en el marco del Día del Padre, la servidora pública añadió que se deben ingerir líquidos aun cuando no se tenga sed; verificar que así lo hagan los infantes y las personas mayores de 60 años que son más vulnerables a las altas temperaturas y cerciorarse que el agua a beber sea hervida o potabilizada para prevenir padecimientos infecciosos.

La médica convocó además a las familias para que mantengan el lavado continuo de manos y la preparación higiénica de alimentos a fin de evitar enfermedades diarreicas agudas que pueden manifestarse con mayor severidad en niñas, niños y adultos mayores, al enfatizar su recomendación para que ninguna persona permanezca en vehículos cerrados o estacionados debido a las altas temperaturas.

Guluarte Castro aconsejó tomar descansos periódicos cuando se efectúan actividades laborales que implican esfuerzos físicos intensos y destacó la necesidad de acudir a la unidad médica más cercana ante la presencia de síntomas como confusión, falta de aire o problemas para respirar o pulso rápido, para recibir atención oportuna.