

Recomienda Salud hidratarse, ante altas temperaturas en Los Cabos

Posted on 21 de junio de 2023 by Diario Humano



Para prevenirse de un golpe de calor y no poner en riesgo la salud

Diario Humano | La Paz, Baja California Sur. -Ante las altas temperaturas registradas en la localidad, la **Dirección de Salud** que encabeza el Dr. Juan Carlos Cosctich, hizo extensiva a la ciudadanía la recomendación de consumir líquidos y no exponerse al sol, así

como hidratar a sujetos vulnerables como personas adultas mayores, mujeres embarazadas y menores, evitando con esto un golpe de calor.

“Ante cualquier síntoma o signo de deshidratación, no hay que automedicarse, se debe acudir a la unidad de salud mas cercana y ser atendidos; nosotros como Dirección de Salud estamos otorgando vida suero oral para complementar la hidratación; cabe destacar que en los últimos días las temperaturas han alcanzado los 36 y 38 grados centígrados, en ese sentido es muy importante atender las recomendaciones e hidratarse”, indicó el director municipal de Salud Dr Juan Carlos Costich Pérez.

Asimismo, el servidor público destaco que las personas que padecen de enfermedades crónicas, como la diabetes, hipertensión u obesidad, son más propensos a un golpe de calor: “el año pasado tuvimos pacientes que se complicaron y ocuparon atención hospitalaria derivado del calor y este año no queremos llegar a eso, por ello reiteramos la recomendación de cuidarse y principalmente hidratarse”, añadió.

Finalmente, Cosctich Pérez aseveró que es importante el uso del bloqueador, usar sombreros, gorras y no exponerse por tiempo prolongado al sol, estar muy pendiente de los síntomas generados por las altas temperaturas como son sensación de calor sofocante, piel seca, agotamiento y desmayo, entre otros.