

Alerta ante altas temperaturas en los Cabos

Posted on 25 de junio de 2023 by Diario Humano



The infographic features a stylized illustration of a person with dark skin and a white shirt, sweating and holding their forehead. The background is a gradient of orange and yellow. In the top left corner, there is a logo for 'Delegación CABO SAN LUCAS' with social media icons. The main title 'Síntomas de golpe de calor:' is in a yellow box. Below it, a list of six symptoms is presented with yellow star icons. At the bottom right, the hashtag '#GobiernoConSentidoHumano' is displayed.

Síntomas de golpe de calor:

- ★ **Piel caliente y seca.**
- ★ **Vértigo.**
- ★ **Respiración acelerada.**
- ★ **Mareos.**
- ★ **Frecuencia cardíaca acelerada.**
- ★ **Delirios.**

#GobiernoConSentidoHumano

Autoridades emiten recomendaciones para evitar el

“golpe de calor”

Diario Humano | La Paz, Baja California Sur. –Debido a las altas temperaturas que prevalecen en la entidad, el [Gobierno de Los Cabos](#) a través de la Coordinación de Salud en Cabo San Lucas, emitió una serie de recomendaciones a la comunidad para evitar sufrir un golpe de calor.

La coordinadora de Salud Lizeth Karina Larumbe Pineda reveló que regularmente el periodo más caluroso se presenta de julio a septiembre, no obstante este 2023 se anticipó el aumento de las temperaturas, mismas que se han intensificado desde la primera semana de junio.

“El golpe de calor es una de las formas más graves de lesión y puede ocurrir si la temperatura del cuerpo alcanza los 40 grados centígrados o más, lo que comúnmente le llamamos insolación; como medida preventiva es necesario usar vestimenta holgada, protegerse contra las quemaduras del sol y mantener una hidratación adecuada”, señaló.

Con el incremento súbito de la temperatura corporal, los síntomas comunes son piel caliente, confusión o pérdida del conocimiento, vómitos frecuentes, falta de aire o problemas para respirar.

En ese sentido, la doctora Lizet Karina Larumbe Pineda recomendó que si alguien presenta síntomas debe consultar a su médico de manera inmediata o en su caso llamar al 9-1-1 para solicitar ayuda a los servicios de emergencia: “en lo que llega la ambulancia podemos ayudar a la persona, llevándola a la sombra o un ambiente fresco, quitarle el exceso de ropa, darle una ducha con agua fría y pasar con frecuencia compresas con hielo en la frente, cabeza, cuello y nuca, así como proporcionarle suero para su reanimación”, indicó.

De la misma manera, la coordinadora de Salud en Cabo San Lucas, exhortó a la población a tomar cada día un promedio de 2 litros de agua natural, así como evitar el consumo excesivo de bebidas gasificadas o azucaradas, que resultan más dañinas para la salud: “también es importante utilizar ropa de colores claros que permitan transpirar, evitar la exposición directa al sol y cuando sea pertinente utilizar las gorras y sombrillas”.



Por último, es importante mencionar, que si bien es cierto cualquier persona está expuesta a este tipo de afectación, las más vulnerables o que se deshidratan con mayor facilidad son quienes pertenecen a los grupos de riesgo como la niñez y personas adultas mayores, por ello es necesario extremar precauciones.