

Reitera Salud Estatal el llamado a hidratarse continuamente ante altas temperaturas

Posted on 20 de julio de 2023 by Diario Humano



La recomendación es beber agua simple, aun cuando no se tenga sed, para evitar la deshidratación

Diario Humano | La Paz, Baja California Sur. -Ante las altas temperaturas que registra Baja California Sur en esta temporada de verano, el Gobierno del Estado refrenda su llamado a la población en general a hidratarse continuamente, preferentemente con agua simple, y evite la sobreexposición a los rayos del sol para prevenir afectaciones a la salud, señaló la secretaria del ramo, Zazil Flores Aldape, al informar que en este 2023 se han confirmado 15 casos por golpe de calor en la entidad.

En esta circunstancia climática que presenta el país y la entidad es importante que las personas beban al menos dos litros de agua al día, aun cuando no tengan sensación de sed, ya que la transpiración genera la pérdida de líquidos que pueden vulnerar el bienestar de la gente, en especial de quienes se encuentran en los extremos de la vida, quienes deben hidratarse dijo la médica al abundar que en lo que va del año se tienen registrados 12 casos por deshidratación.

Además, es recomendable que se eviten las actividades intensas al aire libre entre las 11 y las 15 horas y si es necesario realizarlas utilizar ropa ligera, de colores claros y manga larga, así como usar gorra o sombrero, tomar pausas en espacios con sombra y ventilación adecuada para reducir riesgos por golpes de calor, comentó la servidora pública al enfatizar la relevancia de que nadie permanezca en vehículos estacionados con las ventanillas cerradas.

Ante la presencia de síntomas como mareo, dolor de cabeza, sudoración excesiva al principio seguida por la falta de transpiración, enrojecimiento y sequedad de la piel, temperatura corporal de 39 grados o más, desorientación, debilidad en el latido del corazón o aceleración del ritmo cardíaco, la persona debe ser trasladada a un espacio fresco y ventilado, beber agua o vida suero oral y en caso de no presentar una adecuada evolución acudir a la unidad médica más cercana o llamar al número de emergencia 911, abundó.

La secretaria de Salud puntualizó su llamado a extremar la preparación higiénica de alimentos y su adecuada refrigeración para evitar padecimientos diarreicos agudos que propicien la deshidratación que puede ser de mayor severidad en niñas, niños, adultos mayores y personas con enfermedades crónicas.