

# Alerta por ola de calor en Baja California Sur

Posted on 20 de mayo de 2024 by Diario Humano



## Se esperan temperaturas superiores a los 45 grados centígrados en la región por ola de calor

**Diario Humano | La Paz, Baja California Sur.** –El Subsecretario de Protección Civil Estatal, dio a conocer que de acuerdo al pronóstico emitido por la Comisión Nacional del Agua (CONAGUA), a través del Servicio Meteorológico Nacional (SMN), en Baja California Sur se estarán registrando a partir de la fecha y hasta el jueves 23 de mayo, altas temperaturas por inicio de la tercera onda de calor en el país.

De acuerdo con este reporte, se indica que, para la entidad, se alcanzarán temperaturas superiores a los 45 grados centígrados, por lo que se exhorta a la población a atender las recomendaciones que emiten las autoridades de los tres órdenes de gobierno.

En ese sentido, reiteró la importancia de cuidar de los grupos que representan un mayor riesgo ante este clima y ambiente caluroso, como lo son los infantes, mujeres embarazadas, personas adultas mayores y con alguna enfermedad crónica.

Las principales medidas son: mantenerse hidratados, evitar exponerse al sol entre las 11:00 y 16:00 horas, vestir ropa ligera y de colores claros, comer alimentos frescos, frutas y verduras. No realizar actividades físicas intensas bajo el sol, permanecer en la sombra y lugares frescos, usar protector solar mínimo de 20 FPS, utilizar lentes, gorra o sombrero, así como no permanecer al interior del vehículo con las ventanillas cerradas, sobre todo, en los horarios antes señalados, ya que puede alcanzar hasta el doble de la temperatura ambiente.

Asimismo, en caso de sentir algún síntoma relacionado con el golpe de calor como: dolor de cabeza, mareos, náuseas, sudoración excesiva, confusión, pérdida del conocimiento, pulso rápido y piel seca y caliente, acudir a su unidad médica.

Mientras que, en relación a las mascotas, apuntó que deben hidratarse con agua fresca y limpia, protegerlos del sol en espacios frescos con sombra, no dejarlos encerrados en el automóvil, y sus alimentos no dejarlos bajo los rayos del sol.