

Recomendaciones cruciales de salud para enfrentar la ola de calor

Posted on 22 de mayo de 2024 by Diario Humano



Medidas específicas para proteger a los grupos vulnerables como adultos mayores y niños, ante la ola de calor

Diario Humano | La Paz, Baja California Sur. -Ante la ola de calor que se registra en diversas entidades de la República Mexicana, incluida Baja California Sur, la Secretaría de Salud refrendó su llamado a la población en general para que aplique medidas puntuales para evitar afectaciones como el golpe de calor y la deshidratación, que de no ser atendidas oportunamente pueden generar complicaciones o derivar en desenlaces fatales.

Entre las principales recomendaciones por parte de las y los médicos destaca fortalecer la hidratación continua, preferentemente con agua natural o con vida suero oral que se proporciona en las unidades médicas, así como evitar la sobre exposición a los rayos del sol durante el lapso del día en que estos se perciben con mayor intensidad, que es de 11:00 de la mañana a 17:00 horas.

Se sugiere evitar el ejercicio y la actividad física intensa en ese mismo horario, en tanto que las y los adultos mayores deben permanecer en casa durante esas horas, en sitios bien ventilados para evitar incrementos en la temperatura corporal. Se enfatiza la importancia de no dejar a niñas, niños y ninguna persona en general al interior de vehículos estacionados, cuya temperatura incrementa rápidamente con el peligro de que sufra un golpe de calor o colapso.

Además, se aconseja usar gorra o sombrero, ropa ligera y de colores claros, así como tomar pausas de manera periódica en lugares frescos y con sombra cuando se realicen actividades laborales a la intemperie. Usar bloqueadores de alta protección solar, con un factor mayor de 40 o 50, para reducir el riesgo de quemaduras en la piel. También se puede incrementar la ingesta de frutas y verduras que tienen mayores concentraciones de agua para favorecer la hidratación.

En este sentido, resaltaron la necesidad de reforzar la preparación higiénica de alimentos y su adecuada conservación, al tomar en cuenta que las altas temperaturas propician la descomposición de alimentos y la incidencia de enfermedades diarreicas agudas que acentúan procesos de deshidratación que pueden ser de mayor riesgo en las pequeñas y pequeños, así como en las personas de la tercera edad.