

# Alertan por aumento de casos de golpes de calor

Posted on 30 de julio de 2024 by Diario Humano



## Evitar la exposición solar y mantenerse hidratado son claves para prevenir golpes de calor y deshidratación

**Diario Humano | La Paz, Baja California Sur.** -Ante la intensa temporada de calor que presenta nuestra entidad, la población en general está convocada a fortalecer la aplicación de medidas que ayuden a proteger la salud en estas circunstancias, como es la hidratación continua, preferentemente con agua simple, así como evitar la sobre exposición a los rayos del sol durante las horas que estos se perciben con mayor intensidad.

Permanecer en lugares ventilados y frescos; vestir ropa ligera, clara, elaborada con telas que permitan la transpiración, son otras de las sugerencias que la comunidad médica enfatiza a la ciudadanía para evitar afectaciones a la salud por el calor, señaló la titular de salud, Zazil Flores Aldape al informar que la entidad registra ya 31 casos por golpe de calor, tres por quemadura solar y dos por deshidratación.

Estas medidas deben reforzarse con niñas, niños y adultos mayores que son más vulnerables a los efectos de las altas temperaturas. Se debe insistir en la ingesta de agua aun cuando no tengan sed, para evitar un déficit de líquidos que afecte el funcionamiento de su organismo, precisó la servidora pública al subrayar la importancia de que ningún menor, y en general ninguna persona, se quede dentro de un vehículo estacionado y cerrado, por el elevado riesgo vital que esto representa.

Para el caso de las personas que desarrollan actividades laborales a la intemperie, se aconseja usar gorra o sombrero, lentes de sol, bloqueador y realizar pausas periódicas bajo la sombra, al tiempo de mantener una hidratación continua.

En este sentido, Flores Aldape estableció que ante la presencia de síntomas como fatiga, calambres musculares, ojos hundidos, sequedad de la piel y de las mucosas de la boca y de la nariz, ausencia de sudoración, malestar en el pecho o abdomen y confusión mental, se debe ofrecer líquidos a la persona, intentar disminuir la temperatura corporal colocando tela húmeda en las axilas o inglés, de ser posible, trasladarlo a un sitio ventilado, prioritariamente a una unidad de salud.

Finalmente, enfatizó la importancia de que en esta temporada de calor se refuerce el lavado frecuente de manos y la preparación higiénica de alimentos, a fin de reducir el riesgo por enfermedades diarreicas agudas que eleven el riesgo de deshidratación y la presencia de complicaciones en personas que tienen condiciones de salud vulnerables por su edad o por la presencia de comorbilidades.