



Ciudad de México, a 14 de abril de 2022

## LLAMA SEDESA A PREVENIR CASOS DE DESHIDRATACIÓN EN TEMPORADA DE CALOR

- *Las áreas de hidratación oral en centros de salud T-II y T-III están destinadas a la atención de los pacientes que requieren la restitución de su estado de hidratación*

En esta temporada de calor, la Secretaría de Salud (SEDESA) hace un llamado a la población a tomar medidas preventivas ante las altas temperaturas que se registran en la ciudad de México, a fin de reducir riesgos en la salud, como golpe de calor, daños en la piel por exposición prolongada al sol e infecciones gastrointestinales

En este sentido, informa que el Centro de Salud Jalalpa el Grande, de la Secretaría de Salud (SEDESA) cuenta con un área exclusiva de hidratación oral destinada a la atención de los pacientes que requieren la restitución de su estado de hidratación, sea por diarrea, vómito e infección gastrointestinal. Esta área de hidratación existe en todos los centros de salud T-II y T-III de la Ciudad de México.

La responsable del programa en Jalalpa el Grande, la doctora Yesenia Camarillo Cristóbal, informó que en estos días se incrementan las enfermedades gastrointestinales debido al consumo de alimentos en mal estado y que causan diarrea. “Si no se trata a tiempo la infección, puede provocar deshidratación a las personas”.

Explicó que la deshidratación se origina por la pérdida de líquidos, sales (electrolitos) y sustancias que, en condiciones sanas, absorbe el intestino. Asimismo, agregó que las características de deshidratación son: tener mucha sed, ojos hundidos y secos, llanto sin lágrimas, sensación de boca seca y poca energía.

La epidemióloga señaló que si la persona presenta calambres y no quiere tomar líquidos, es necesario acudir de inmediato al centro de salud, ya que una deshidratación sin tratamiento puede ocasionar la muerte.

Cabe resaltar que, en temporada de calor, entre los meses de abril a julio, acuden más de 10 personas a la semana al consultorio de Hidratación Oral de este centro de salud.



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO



SECRETARÍA  
DE SALUD



Por ello, la doctora Yesenia Camarillo informó de algunas medidas de prevención: aumentar la ingesta de líquidos, el consumo de frutas y verduras frescas de temporada, sobre todo reforzar el lavado de manos, desde la preparación de alimentos y su consumo.

Al hablar del incremento del calor, la mayoría de las enfermedades ocurren cuando la persona permanece expuesta al calor demasiado tiempo. Los adultos mayores, los niños pequeños y las personas enfermas o con sobrepeso tienen un riesgo mayor.

Por lo anterior es necesario la aplicación de protector solar, uso de gorras, sombreros, evitar estar en espacios cerrados con poca ventilación y evitar exponerse al sol, sobre todo de las 11:00 a las 15:00 horas.

Las enfermedades relacionadas con el calor incluyen:

- **Golpe de calor:** Una enfermedad peligrosa para la vida, en la cual la temperatura corporal puede subir por encima de los (41°C). Los síntomas incluyen piel seca, pulso rápido y fuerte, mareos, náusea y confusión. Si presenta alguno de estos signos, busque ayuda médica de inmediato.
- **Agotamiento por calor:** Una enfermedad que puede ocurrir después de varios días expuesto a altas temperaturas y sin suficientes líquidos. Los síntomas incluyen sudoración profusa, respiración rápida y pulso rápido y débil. Si no recibe tratamiento, puede preceder al golpe de calor
- **Calambres por calor:** Dolores o espasmos musculares que ocurren durante el ejercicio intenso. En general, puede sufrirse en el abdomen, los brazos o las piernas
- **Erupciones cutáneas por calor:** Irritación de la piel por exceso de sudoración. Es más común en niños pequeños.

En cuanto a las enfermedades gastrointestinales, señaló que estas complicaciones a la salud son provocadas principalmente por el consumo de alimentos o bebidas elaborados en la vía pública, los cuales son preparados sin las medidas de higiene necesarias, lo que representa un riesgo para las personas que los ingieren.

Además, se debe evitar la exposición directa al sol, permanecer en la sombra, tomar líquidos frecuentemente y usar sombrero o sombrilla. Estas son las formas más sencillas de autocuidado para prevenir alguna de estas enfermedades causadas por las temperaturas elevadas del ambiente.



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO



SECRETARÍA  
DE SALUD



La SEDESA dispone de 231 Centros de Salud y Clínicas especializadas en las 16 Alcaldías de la ciudad de México, para la atención oportuna de padecimientos en la población.

---000---