



Ciudad de México, a 12
de mayo de 2024

LLAMA SEDESA A SEGUIR RECOMENDACIONES ANTE LA OLA DE CALOR

- *Se hace un llamado a las personas mayores de 60 años para que no se expongan directamente al sol y se mantengan hidratados durante todo el día*
- *Los síntomas y signos que nos hacen sospechar de un golpe de calor son: piel caliente y seca pero no sudorosa, confusión mental, desorientación o pérdida del conocimiento, vómitos frecuentes y dificultad para respirar. En ocasiones se puede presentar fiebre y convulsiones, pudiendo desencadenar en muerte si no se trata a tiempo*

Ante las altas temperaturas que se registran en la Ciudad de México, la Secretaría de Salud (SEDESA), informa que en este momento no se tienen reportes de personas ingresadas a hospitales por golpe de calor en la capital y hace un llamado a las personas mayores de 60 años para que no se expongan directamente al sol y se mantengan hidratados durante todo el día.

El director de la Clínica de Geriatría Iztacalco, doctor Rodrigo Morales, informó que a medida que la persona envejece, disminuye la sensación de sed, así como el consumo de alimentos, lo que impide la compensación del déficit de líquidos, provocando una deshidratación.

“Para evitar la deshidratación, es importante ingerir bebidas rehidratantes y así contrarrestar las pérdidas por sudor y por la respiración, como es el suero oral. Es importante suministrar líquidos a las personas que no puedan o no recuerden beber y ayudarles a tomar lo suficiente a través de alimentos como sopas, jugos, leche y agua”, explicó el médico.

El doctor Rodrigo Morales explicó que las personas mayores de 60 años son más susceptibles a presentar deshidratación y/o golpe de calor, el cual se genera por la exposición prolongada a altas temperaturas ambientales y se caracteriza por el incremento súbito de la temperatura corporal e importante pérdida de líquidos.

Entre las medidas de prevención en esta temporada se recomienda:

- Evitar realizar ejercicio o actividad intensa entre las 11:00 a 16:00 horas al aire libre

“ESTE MATERIAL TIENE FINES EXCLUSIVAMENTE INFORMATIVOS Y HA SIDO MODIFICADO TEMPORALMENTE CON MOTIVO DEL INICIO DEL PERIODO DE CAMPAÑAS DEL PROCESO ELECTORAL 2023-2024 EN CUMPLIMIENTO A LO ORDENADO EN LOS ARTÍCULOS 41, PÁRRAFO TERCERO, FRACCIÓN III, APARTADO C, ÚLTIMO PÁRRAFO Y 134, PÁRRAFO OCTAVO DE LA CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE LOS ESTADOS UNIDOS MEXICANOS”



- Permanecer en casa cuando la temperatura es más elevada y preferir salir por la tarde
- No exponerse demasiado al sol y aplicarse protector solar
- Beber abundantes líquidos, aunque no tenga sed, por lo menos dos litros de agua diarios
- Vestir ropa ligera, clara y de algodón que permitan la transpiración
- Consumir comida fresca, de preferencia alimentos vegetales naturales crudos como ensaladas, frutas y verduras

Destacó que en caso de presentar síntomas sospechosos de deshidratación o golpe de calor se recomienda:

- Bañar a la persona con agua fría
- Colocar al paciente en un lugar fresco
- Administrar líquidos rehidratantes como suero oral
- En caso de síntomas severos, deben acudir a su unidad de salud más cercana para iniciar esquema de hidratación oral

“Los síntomas y signos que nos hacen sospechar de un golpe de calor son: piel caliente y seca pero no sudorosa, confusión mental, desorientación o pérdida del conocimiento, vómitos frecuentes y dificultad para respirar. En ocasiones se puede presentar fiebre y convulsiones, pudiendo desencadenar en muerte, si no se trata a tiempo”, indicó el especialista.

Finalmente, detalló que los síntomas de deshidratación más frecuentes son: Cefalea (dolor de cabeza), náuseas, fatiga y calambres musculares, sed, sensación de boca seca o pegajosa, 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 en el abdomen, hipotensión (disminución de la presión arterial), taquicardia (aumento de los latidos cardíacos), oliguria (disminución de la producción de orina), confusión mental, desorientación, irritabilidad, somnolencia, mareo y síncope.

La Clínica está ubicada en avenida Sur 16, esquina Oriente 245, en la colonia Agrícola Oriental, Alcaldía Iztacalco, en un horario de 08:00 a 20:00 horas los 365 días del año, incluyendo días festivos.

---oo0oo---

“ESTE MATERIAL TIENE FINES EXCLUSIVAMENTE INFORMATIVOS Y HA SIDO MODIFICADO TEMPORALMENTE CON MOTIVO DEL INICIO DEL PERIODO DE CAMPAÑAS DEL PROCESO ELECTORAL 2023-2024 EN CUMPLIMIENTO A LO ORDENADO EN LOS ARTÍCULOS 41, PÁRRAFO TERCERO, FRACCIÓN III, APARTADO C, ÚLTIMO PÁRRAFO Y 134, PÁRRAFO OCTAVO DE LA CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE LOS ESTADOS UNIDOS MEXICANOS”