

GOLPE DE CALOR

El golpe de calor es una condición grave que puede resultar de la exposición prolongada a altas temperaturas y la incapacidad del cuerpo para enfriarse adecuadamente. Tomar medidas preventivas y saber cómo actuar en caso de golpe de calor es esencial para proteger la salud durante las olas de calor. Mantenerse informado y preparado puede reducir significativamente los riesgos y garantizar una respuesta rápida y efectiva ante esta emergencia de salud.

Aquí se presentan varias medidas que pueden ayudar a prevenir y mitigar los efectos del golpe de calor:



MEDIDAS PREVENTIVAS



Hidratación Adecuada:

- Beber abundante agua durante todo el día, incluso si no se tiene sed.
- Evitar bebidas con cafeína o alcohol, ya que pueden deshidratar el cuerpo.



Ropa y Protección Solar:

- Usar ropa ligera, holgada y de colores claros.
- Aplicar protector solar con un factor de protección adecuado.
- Usar sombrero o gorra y gafas de sol para protegerse del sol directo.



Evitar la Exposición Directa al Sol:

- Permanecer en interiores durante las horas más calurosas del día (entre las 11 a.m. y las 4 p.m.).
- Buscar sombra cuando se esté al aire libre.



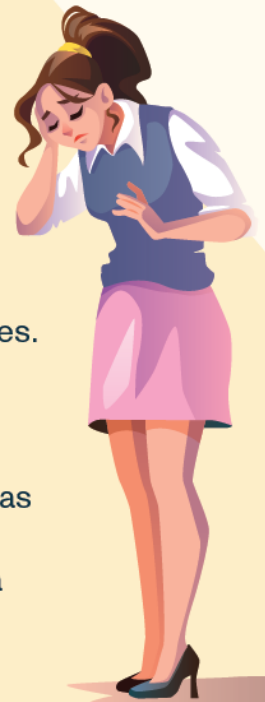
Ambientes Frescos:

- Permanecer en lugares con aire acondicionado o ventiladores.
- Usar cortinas o persianas para bloquear la luz solar directa en interiores.
- Tomar duchas frías o baños de agua fresca.



Actividad Física Limitada:

- Evitar el ejercicio o las actividades físicas extenuantes durante las horas más calurosas.
- Realizar actividades al aire libre temprano en la mañana o al final de la tarde cuando las temperaturas son más bajas.



Fuentes:

Salud/DGE/SINAVE/Sistema de Vigilancia Epidemiológica de Dañosa la Salud por Temperaturas Naturales Extremas, hasta la SE21 2024 (28 de mayo)

SSA/SPPS/CENAPRECE <https://www.gob.mx/salud/cenaprece/documentos/temporada-de-calor-2024-documentos>, Servicio Meteorológico Nacional/CONAGUA

PROGRAMA

Salud Integral
C A R S O

FUNDACIÓN
Carlos Slim