



Ciudad de México, a 12 de marzo de 2023

RECOMIENDA SEDESA TOMAR MEDIDAS PREVENTIVAS ANTE LAS ALTAS TEMPERATURAS EN LA CIUDAD DE MÉXICO

- *En los 220 Centros de Salud, ubicados en las 16 Alcaldías, se cuenta con un área de Hidratación Oral*
- *Aumentan los riesgos de deshidratación y enfermedades producidas por exposición excesiva al calor como insolación o golpes de calor*

La Secretaría de Salud de la Ciudad de México (SEDESA) recomienda a la población tomar medidas preventivas ante las altas temperaturas que se registran en la capital del país, con el objetivo de disminuir los riesgos de deshidratación y enfermedades producidas por exposición excesiva al calor, como insolación o golpes de calor.

En los 220 Centros de Salud de primer nivel, ubicados en las 16 Alcaldías, se cuenta con un área de Hidratación Oral que está adecuada y destinada para la atención de los pacientes que requieran hidratarse de manera gratuita, sobre todo, aquellos que han perdido líquidos.

La SEDESA aconseja a madres, padres y/o tutores de niñas y niños, así como a personas de la tercera edad, evitar la exposición directa al sol entre las 11:00 y las 15:00 horas, y tomar líquidos constantemente durante el día.

RECOMENDACIONES PARA EVITAR UNA INSOLACIÓN:

- Aumento en la ingesta de agua
- Consumir frutas de temporada y ensaladas
- Evitar la exposición directa al sol
- Permanecer en la sombra
- Ingerir suero oral

SÍNTOMAS RELACIONADOS CON EL CALOR:

- Golpe de calor: Incluyen piel seca, pulso rápido, mareos, náuseas y confusión
- Agotamiento por calor: Sudoración profusa, respiración rápida y pulso débil
- Calambres por calor: Dolores o espasmos musculares que ocurren durante el ejercicio intenso. En general puede sufrirse en abdomen, brazos o piernas
- Tener mucha sed, ojos hundidos y secos; llanto sin lágrimas y sensación de boca seca
- Dolor de cabeza



SECRETARÍA
DE SALUD

SECRETARÍA DE SALUD DE LA CIUDAD DE MÉXICO
COORDINACIÓN DE ENLACE Y COMUNICACIÓN



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

- Fiebre superior a 40 grados

El Gobierno de la Ciudad de México, a través de la SEDESA, informa que sus servicios de atención son gratuitos, por lo que, si se sufre algún problema de golpe de calor o insolación, los médicos y enfermeras de los Centros de Salud los pueden atender con calidez y oportunidad.

---oo0oo---