



Ciudad de México, a 24 de mayo de 2024

## REITERA SEDESA RECOMENDACIONES PARA EL CUIDADO DE NIÑAS Y NIÑOS ANTE OLA DE CALOR EN LA CIUDAD DE MÉXICO

- *Los síntomas más comunes de deshidratación pueden ser: boca seca, irritabilidad en las y los menores, llanto sin lágrimas, ojos sumidos, así como hundimiento en la fontanela, conocida comúnmente como mollera*
- *En caso de presentarse alguno de los signos de alerta, se debe acudir a su Centro de Salud más cercano, donde recibirán atención gratuita*

Ante la ola de calor en la Ciudad de México, la Secretaría de Salud (SEDESA) emite las siguientes recomendaciones para el cuidado de las y los niños menores de cinco años, quienes son uno de los principales grupos vulnerables frente a las altas temperaturas:

- Evitar la exposición al sol y procurar no llevarlos al parque o a realizar actividades físicas entre las 11:00 y las 16:00 horas.
- Proteger la cabeza con gorra o sombrero, especialmente durante el recreo y al recogerles de la escuela
- Mantener una hidratación adecuada; tomar agua aunque no se tenga sed
- Procurar el consumo de alimentos frescos, como frutas y verduras
- Evitar el consumo de alimentos en la calle y mantener el lavado de manos frecuente
- Vestir ropa holgada y de colores claros
- Usar protector solar

Cuando las niñas y niños presentan una pérdida excesiva de agua, los síntomas más comunes pueden ser: boca seca, irritabilidad, llanto sin lágrimas, ojos sumidos, así como hundimiento en la fontanela, conocida comúnmente como mollera.

Con el fin de reducir el riesgo de deshidratación, las unidades de salud invitan a implementar un plan de hidratación preventivo en el hogar, a través del consumo frecuente de agua y electrolitos. No se recomienda el consumo en exceso de bebidas energizantes ni sueros con edulcorantes, pues podrían tener un efecto contrario a la hidratación y contienen exceso de azúcar.

En caso de presentarse alguno de los signos de alerta, se debe acudir a su Centro de Salud más cercano, donde recibirá atención gratuita. Las ubicaciones de las unidades se encuentran



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA DE SALUD DE LA CIUDAD DE MÉXICO

COORDINACIÓN DE ENLACE Y COMUNICACIÓN



disponibles en el siguiente enlace:

<https://www.salud.cdmx.gob.mx/unidades-medicas/centros-de-salud>

En los Módulos de Rehidratación dentro de cada Centro de Salud se les proporcionará Vida Suero Oral, con el fin de revertir la pérdida de líquidos. Es importante seguir las recomendaciones del personal de salud acerca de la preparación, cantidad y suministro del Vida Suero Oral, para lograr la eficacia del tratamiento. Si el cuadro de deshidratación es grave, en el Centro de Salud serán referidos a algún hospital pediátrico público de la red, donde se brindará atención de urgencias de forma gratuita.

Finalmente, se invita a reforzar las medidas de precaución en el consumo de alimentos, pues con el calor tienden a descomponerse con mayor facilidad y causar enfermedades gastrointestinales.

—o0o—

“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, DÁRRABO TERCERO, FRACCIÓN III, ADAPTADO, ÚLTIMO DÁRRABO Y 124, DÁRRABO OCTAVO DE LA CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE LOS

Av. Insurgentes Norte 423, piso 11, Nonoalco Tlatelolco  
Alcaldía Cuauhtémoc, C.P. 06900, Ciudad de México  
T. 5132 1200 EXT. 1312, 1004

CIUDAD **INNOVADORA**  
Y DE **DERECHOS**

GOBIERNO CON  
**ACENTO SOCIAL**