

Chihuahua, Chih., a 13 de junio de 2025

Emite Pensiones Civiles recomendaciones ante las altas temperaturas

-Se exhorta a la población a evitar la exposición al sol entre las 11:00 y las 16:00 horas, utilizar ropa ligera y mantenerse bien hidratada

Ante el incremento de las temperaturas en la entidad, Pensiones Civiles del Estado (PCE) hace un llamado a la ciudadanía y derechohabientes a tomar medidas preventivas, para evitar golpes de calor, especialmente durante las horas de mayor intensidad solar, de 11:00 de la mañana a 4:00 de la tarde.

El golpe de calor es una condición grave que ocurre cuando el cuerpo se sobrecalienta debido a la exposición prolongada al sol, a altas temperaturas o al ejercicio físico excesivo sin la adecuada hidratación. Esta condición puede afectar el funcionamiento de diversos órganos y poner en riesgo la vida.

Los síntomas son temperatura corporal de 40 °C, sensación de debilidad, dolor de cabeza, mareos y/o pérdida de conciencia, más de tres evacuaciones o más de tres vómitos en una hora, aceleramiento de los latidos del corazón, resequedad y enrojecimiento de la piel e hiperventilación.

En caso de presentar alguno de los síntomas, es necesario ubicarse en un lugar fresco y ventilado, hidratarse bebiendo agua y acudir a su unidad médica para recibir atención oportuna.

Para evitarlo, se recomienda utilizar ropa ligera, holgada, de colores claros y manga larga, permanecer bajo sombra, en lugares frescos y bien ventilados, evitar realizar actividad física intensa en lugares expuestos a la luz solar, utilizar protector solar y sombrilla, sombrero o gorra de colores claros, beber abundante agua y evitar las bebidas azucaradas.

También se aconseja evitar que personas o mascotas permanezcan en el interior de vehículos sin ventilación, comer frutas y verduras, no consumir alimentos en la calle y lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.

Pensiones Civiles recuerda que las mascotas también son vulnerables al golpe de calor, por ello es necesario asegurar que siempre tengan agua disponible, no exponerlas al sol directo, no sacarlas a caminar sobre asfalto caliente y no dejarlas en habitaciones sin ventilación o dentro de vehículos bajo el sol.

Pensiones Civiles del Estado exhorta a todas y todos a cuidarse, protegerse del calor extremo y estar atentos a los signos de alarma para recibir atención médica oportuna.