

Llama Estado a la población a extremar precauciones ante las altas temperaturas

La Secretaría de Salud del Estado de Chihuahua llamó a la población a extremar precauciones para prevenir el golpe de calor, ante las altas temperaturas que se registran en la entidad.

Esta condición que puede poner en riesgo la vida ocurre cuando el organismo, pierde la capacidad de regular adecuadamente su temperatura corporal, debido a una exposición prolongada al calor intenso o a los rayos solares.

Para prevenir este padecimiento la Secretaría de Salud recomienda mantenerse bien hidratado, aun cuando no se tenga sensación de sed

Además se exhorta a la población evitar la exposición directa al sol entre las 11:00 y las 17:00 horas; utilizar ropa ligera y de colores claros; protegerse con sombrero, sombrilla o gorra y aplicar protector solar cuando sea necesario.

Entre los principales síntomas se encuentran dolor de cabeza, irritabilidad, confusión, alteraciones en la conducta, mareo, náuseas, vómito, aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria, así como piel caliente, enrojecida y con signos de deshidratación.

En casos graves la persona puede presentar convulsiones, pérdida del estado de alerta, coma e incluso fallecer.

Ante la sospecha de un golpe de calor, se debe trasladar a la persona a un lugar fresco y sombreado, retirar el exceso de ropa y aplicar compresas de agua fresca o baños con agua templada, para ayudar a regular la temperatura corporal.

También se recomienda buscar atención médica inmediata y evitar la automedicación.

La Secretaría de Salud recomendó cuidar especialmente a niñas y niños, personas adultas mayores, mujeres embarazadas y personas con enfermedades crónicas, ya que son los grupos más vulnerables a los efectos de las altas temperaturas.