

Temporada de **Calor**

Marzo a Septiembre

*Cuando el sol está en su
máxima expresión, aguas
con el golpe de calor*



- El golpe de calor se da cuando el cuerpo no puede enfriarse por si mismo con el sudor.
- Existen varios problemas que pueden presentarse en esta temporada especialmente en niños y ancianos.



Las enfermedades son graves y ponen en riesgo tu vida, dañando tu cerebro u otros órganos vitales causando incapacidad e incluso la muerte.



¿Cómo podemos protegernos del golpe de calor?

- No te expongas mucho tiempo al sol (sobre todo entre las 11 de la mañana a 3 de la tarde)
- Toma bastantes líquidos (agua hervida o clorada)
- Evita bebidas alcohólicas, cafeína o con mucha azúcar (por que aceleran la pérdida de fluido)
- Permanece en áreas con sombra



¿Cómo podemos protegernos del golpe de calor?

- Si tienes mucho calor, enfríate dándote un baño con agua fresca (abrir tu ventana no previene que te enfermes por el calor)
- Procura utilizar ropa clara , ligera y holgada (para que el sudor pueda evaporarse)
- Usa sombreros o sombrillas para que tu cabeza no este expuesta directamente al sol.

La temporada de temperaturas elevadas puede ocasionarte:



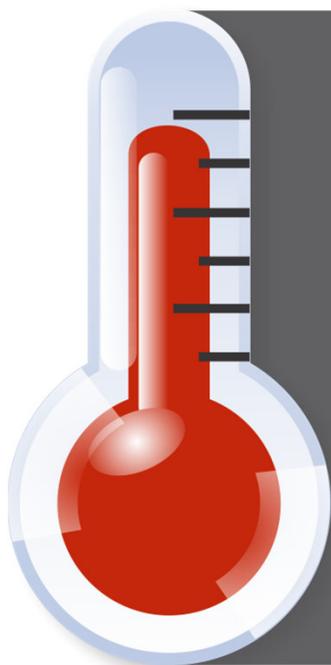
- ▶ Golpe de calor
- ▶ Insolación
- ▶ Quemaduras por sol

Consecuencias

- Fuerte sudoración y sed
- Agotamiento por calor
- Pérdida de la consciencia, falla de órganos, estado de coma y muerte

Golpe de Calor

- Si tu cuerpo no regula la temperatura puedes presentar:



- ▶ Fiebre mayor a los 40 °C
- ▶ Piel seca y congestionada
- ▶ Dolor de cabeza
- ▶ Náuseas
- ▶ Sed
- ▶ Cansancio
- ▶ Convulsiones
- ▶ Pérdida de conciencia

En caso
extremo:



LLEVARTE A ESTADO
DE COMA O MUERTE

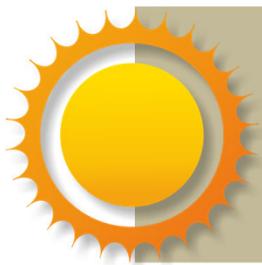
Insolación



Se causa por pasar mucho tiempo bajo el sol y se presenta:

- Cansancio
- Dolor de cabeza
- Nauseas
- Vómito
- Temperatura mayor a los 40°C pero menor a los 41°C
- Piel seca, caliente y enrojecida
- Confusión mental

Quemaduras por el sol

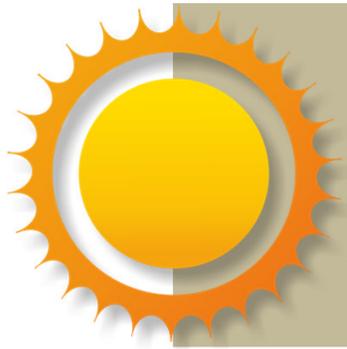


Pueden ser de diferentes grados, pero tu piel se enrojece

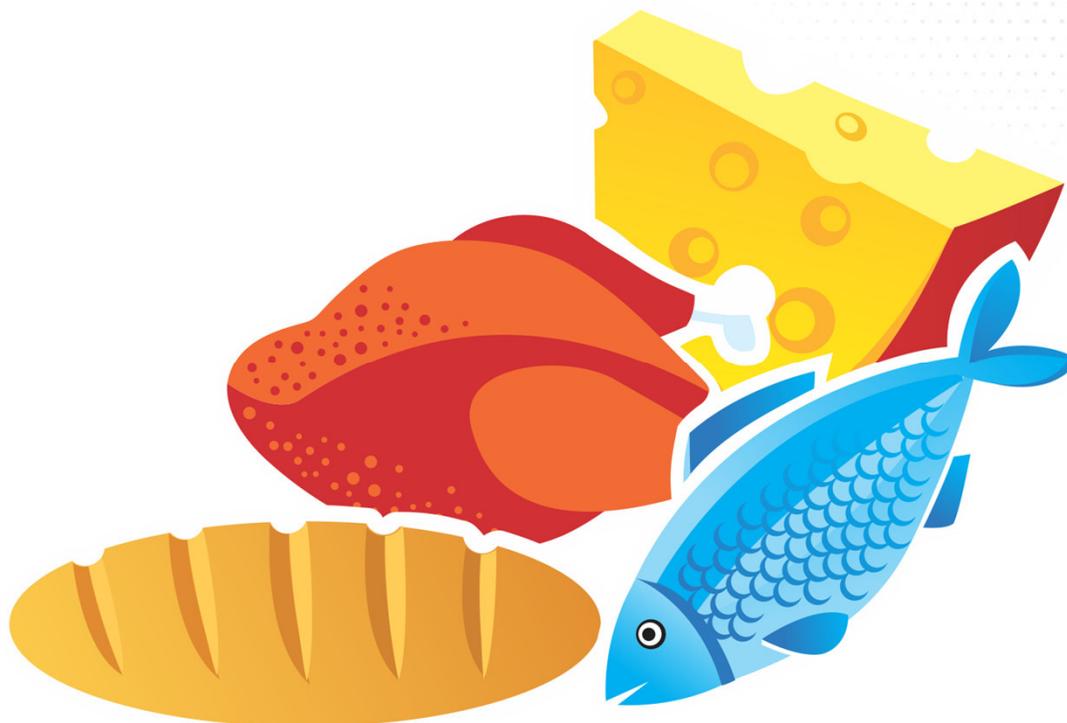
- Tu temperatura se incrementa
- Te salen vesículas y ampollas



Si presentas síntomas de enfermedades diarreicas, golpe de calor, insolación o quemaduras, **ACUDE A TU UNIDAD DE SALUD DE INMEDIATO**, recuerda que tu vida o la de tus hijos puede estar en peligro



Debido al calor, los alimentos se descomponen más rápidamente y pueden ocasionar diarrea





¡En tiempo de calor es importante cuidarte de la Diarrea!



La diarrea es una de las **primeras 5 CAUSAS** de muerte en los menores de 5 años y en adultos mayores en el país principalmente por deshidratación

Enfermedades Diarreicas Agudas

Pueden ser ocasionadas por virus, bacterias, parásitos o por ingerir alimentos o agua contaminada.

Y se transmite de persona a persona

Síntomas



- Falta de apetito
- Náuseas
- Vómito
- Dolor estomacal y/o de cabeza
- Fiebre
- Más evacuaciones de lo normal



Si diarrea no quieres tener, **lávate las manos antes de comer**

Consume alimentos bien cocidos y lo antes posible, en caso de guardarlos protégelos de insectos, roedores y refrigéralos



No olvides!

Lavarte las manos después de ir al baño y antes de preparar los alimentos

Recomendaciones

- A la hora de comer :
- Evita los puestos de la calle
 - Lava las frutas y verduras
 - Hierve o clora el agua

No olvides tomar 8 vasos de agua al día

Directorio

Araceli Soria Córdoba
Secretaria de Salud y Director General
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Mireya Montesano Villamil
Subsecretaria de Servicios de Salud Zona "B" de la Secretaría de
Salud y
Coordinador de Servicios de Salud
de los Servicios de Salud del Estado Puebla

Claudia Salamanca Vázquez
Directora de Salud Pública y Vigilancia Epidemiológica
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Sofía Morales Zurita
Subdirectora de Salud Pública
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Elaborado por:
Departamento de Promoción de la Salud
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla