



Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud



Enfermedades por **golpe** de **calor**

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



Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

- 
- 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.



Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

¿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





Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

¿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.





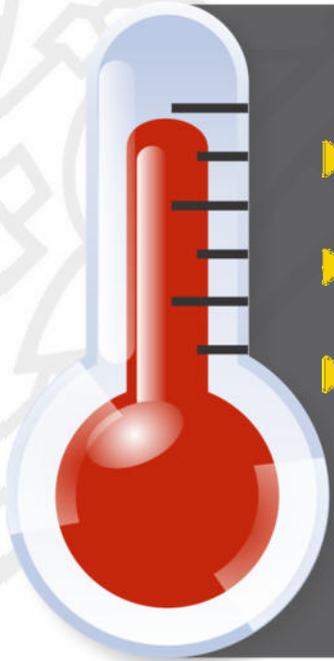
Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

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



Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

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**



Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

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



Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

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



Gobierno de Puebla

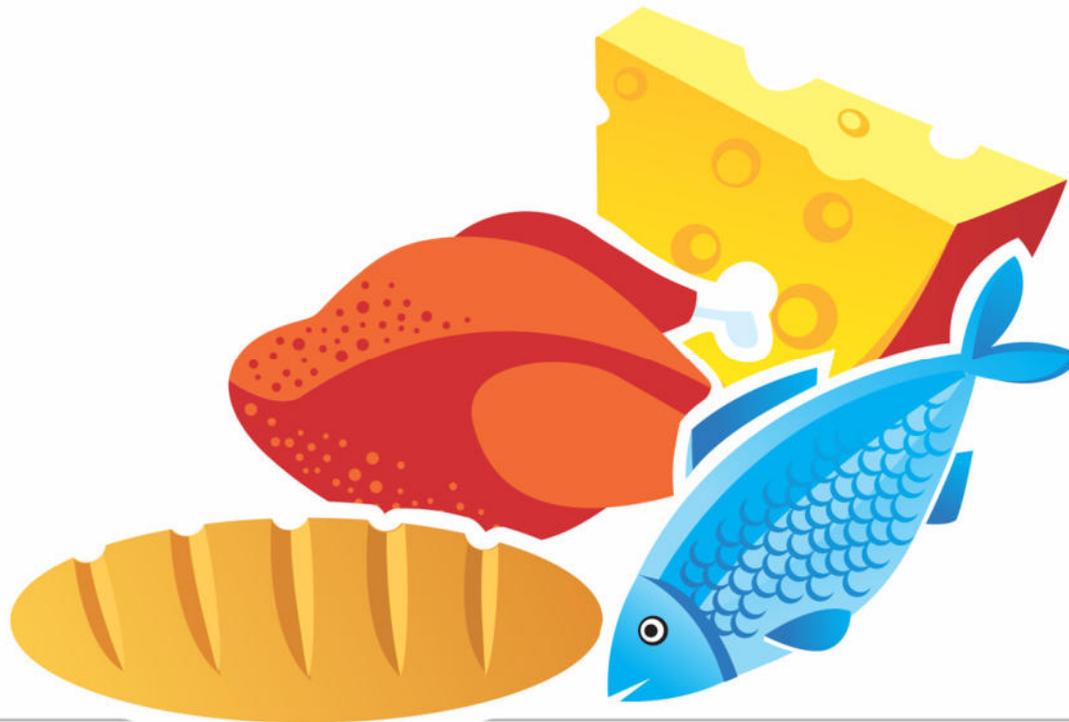
Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud



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





Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

¡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



Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud

Enfermedades **Diarreicas Agudas**

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

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



Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



Secretaría
de Salud



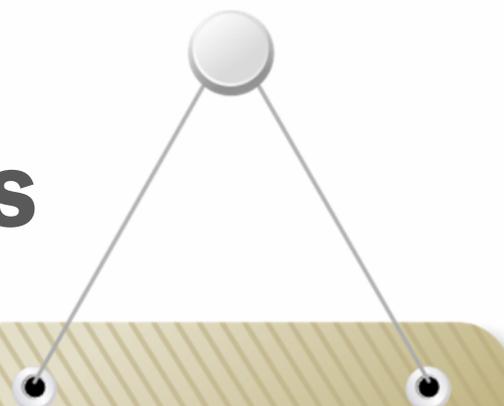
Si diarrea no quieres tener, **lávate las manos** antes de comer

Consume alimentos bien cocidos y lo antes posible, en caso de guardarlos protéjelos 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