

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



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



SECRETARÍA DE
SALUD
PUEBLA



- ▶ 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)
- ▶ Evita la sobreexposición a los rayos ultravioletas (usa bloqueador)
- ▶ 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)



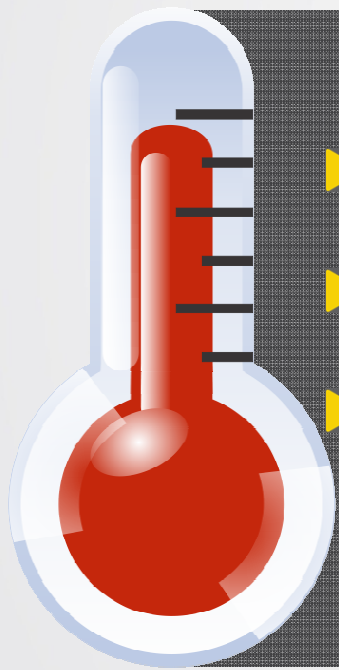
- ▶ Procura utilizar ropa clara , ligera y holgada (para que el sudor pueda evaporarse)



- ▶ 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

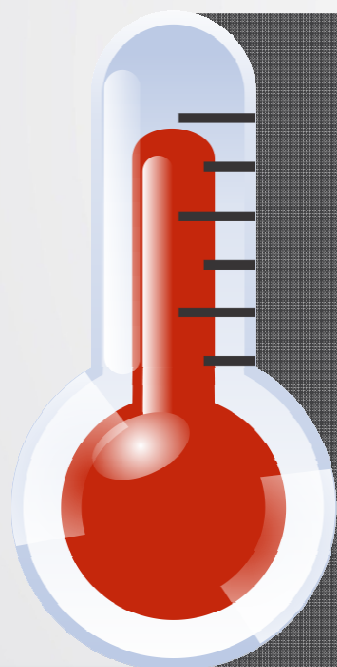
Consecuencias

- ▶ 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**



SECRETARÍA DE
SALUD
PUEBLA

Insolación

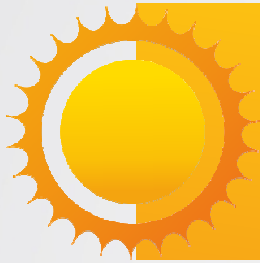


Se causa por pasar mucho tiempo bajo el sol y se presenta:

- ▶ 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

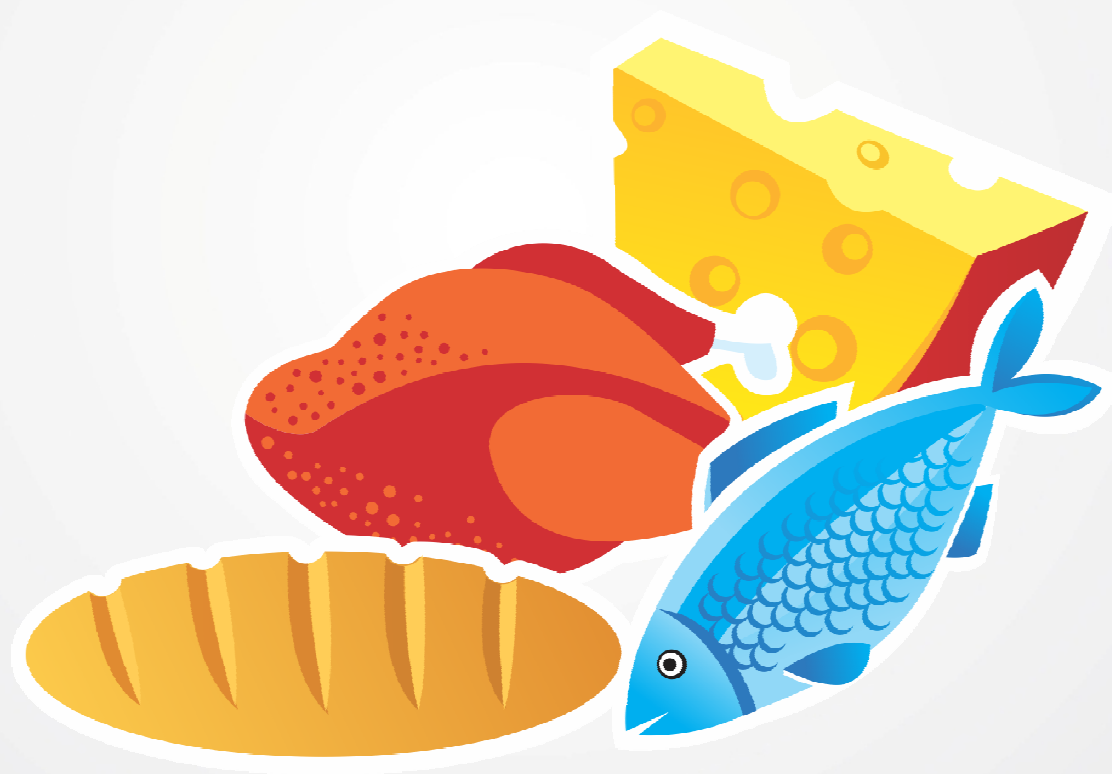


Si presentas síntomas de enfermedades diarreicas, golpe de calor, insolación o quemaduras, ACUDE A TU UNIDAD DE SALUD DE INMEDIATO, recuerda que tu vida o la de tus hijos puede estar en peligro





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 contaminados.

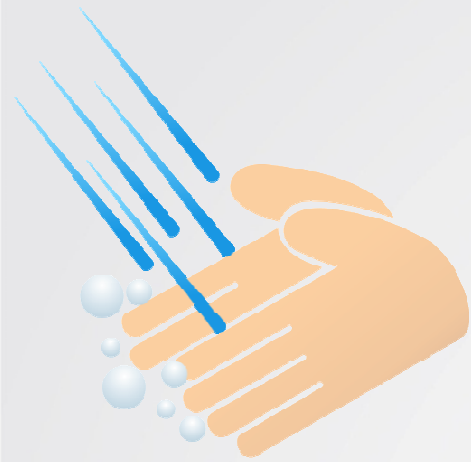
Y se **transmite** de persona a persona



Síntomas

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





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**

