This page was exported from - Report3
Export date: Thu May 2 3:58:55 2024 / +0000 GMT

Emiten recomendaciones para evitar ?golpe de calor? en semana santa

Para prevenir la deshidratación y golpe de calor, la Secretaría de Salud del Estado de México recomienda a las personas privilegiar la ingesta de agua y evitar una exposición prolongada al sol, sobre todo en los días de asueto con motivo de Semana Santa.

Los síntomas de estos males son fatiga, mareos, sed constante, desorientación y dolor de cabeza, por lo que para mitigarlos, se deben consumir abundantes líquidos, mantener reposo y en caso de ser necesario acudir a la unidad de salud más cercana.

Adicionalmente, la dependencia exhorta a fortalecer las medidas de higiene, sobre todo el lavado de manos antes de consumir cualquier alimento, ya que durante la temporada de calor, las enfermedades diarreicas incrementan hasta en 30 por ciento.

Este tipo de padecimientos son ocasionados por bacterias, virus o parásitos, ante ello, es importante evitar el consumo de productos preparados en vía pública, ya que están expuestos a factores ambientales como polvo, smog y altas temperaturas.

La Secretaría de Salud recomienda tener siempre a la mano sobres de Vida Suero Oral, que son entregados de forma gratuita en los Centros de Salud, para prepararlos y prevenir deshidratación por cuadros de diarrea, así como evitar la automedicación y acudir a la unidad médica más cercana.