BOLETIN
SOLO INFORMATIVO
033

Valle de Chalco Solidaridad, México; 11 de Abril de 2014.- El gobierno que encabeza el doctor Jesús Sánchez Isidoro a través de la Dirección de Protección Civil y el H. Cuerpos de Bomberos, que dirige María del Socorro Acevedo Ruiz realiza una campaña de información para prevenir riesgos por la temporada de calor y realizar pequeñas acciones encaminadas a mantener un buen estado de salud.

En entrevista la titular de PC indicó que en esta temporada en dónde la temperatura sube considerablemente es necesario extremar precauciones para evitar enfermedades gastrointestinales, quemaduras solares, insolación o golpe de calor, que puedan poner en riesgo la integridad física.

Acevedo Ruiz indicó que un golpe de calor se presenta cuando las personas se exponen a climas sumamente cálidos, sin que se haga nada por disipar o regular la temperatura corporal.

Por lo que el individuo expuesto, comienza a presentar síntomas como temperatura corporal mayor a los 40 grados centígrados, delirio, convulsiones, piel seca y congestionada, dolor de cabeza, náuseas, vómito, somnolencia y espasmos musculares, por lo que será necesario buscar la ayuda médica para estabilizarlo.

Agregó que otra de las situaciones que se dan de manera frecuente en esto meses en dónde el sol pega con mayor intensidad es la insolación que tiene síntomas de fatiga, dolor de cabeza, nausea, vómito, taquicardia, temperatura corporal por encima de 38°C, pero menor a los 40°C, piel caliente, seca y enrojecida, sudoración profusa, extremada debilidad muscular que impide los movimiento.

Desatacó que la exposición directa al sol provoca quemaduras en el cuerpo, edema de la piel, dolor local, aumento en la temperatura corporal, vesículas, ampollas, inflamación superficial de la piel caracterizada por manchas.

Para evitar presentar los tres casos antes mencionados, se recomienda evitar periodos de sol prolongado o repetido, aumentar gradualmente el tiempo que pasa al aire libre para permitir que su cuerpo se acostumbre al calor, descansar con frecuencia y buscar espacios sombreados, de preferencia ingerir bebidas sin alcohol, sin azúcar y descafeinadas.

Además bajo ninguna circunstancias dejar a los bebés, niños y mascotas en el interior de un coche estacionado, usar ropa holgada y fresca, cubrir la cabeza así como la cara con un sombrero, goma o sombrilla, fomentar la disponibilidad y uso de protector solar, limitar la actividad física en los horarios dónde el calor sea menos intenso, se recomienda evitarlo entre las 11:00 y 15:00 horas.

Otro tema que destacó Socorro Acevedo es el relacionado con las enfermedades gastrointestinales como el cólera y la diarrea, pare prevenirlas dijo hay que hervir el agua que se utilice para beber o cocinar por cinco minutos o desinfectar con cloro (2 gotas por cada litro) o plata coloidal (10 gotas por cada dos litros) y dejé reposa por 30 minutos antes de consumirla.

Proteger los recipientes y cubetas de almacenaje de agua, para evitar su contaminación, así como desinfectar frutas y verduras que se comen crudas. Sumergir en agua con cloro al 6% o plata coloidal por 30 minutos, retirar sin enjuagar.

En esta temporada se consume mucho mariscos y pescados es por eso que es mejor comerlos fritos bajos condiciones higiénicas adecuadas y no crudos, porque la bacteria del cólera sobrevive al limón.

Otras de las recomendaciones es hidratarse frecuentemente, mantener medidas de higiene, lavarse frecuentemente las manos antes de preparar y consumir alimentos, así como antes y después de ir al baño, lavar y desinfectar frutas y verduras.

Concluyó que con estas pequeñas medidas, se puede evitar los problemas más frecuentes que se presentan durante esta temporada.