

[Advierte SSM de deshidratación ante altas temperaturas](#) [1]



[2]

En caso de requerir atención, la ciudadanía puede acudir al centro de salud más cercano

Ante las altas temperaturas, Servicios de Salud de Morelos (SSM) recomendó a la población, principalmente a grupos vulnerables, seguir una serie de consejos que ayuden a evitar y tratar la deshidratación.

En este sentido, la Coordinación Estatal de Vigilancia Epidemiológica de SSM explicó que la deshidratación se manifiesta con sed, boca seca, ojos hundidos, irritabilidad, piel seca, somnolencia y fatiga.

Durante la temporada de calor, se debe consumir abundante agua potable, de dos a tres litros, comer frutas y verduras bien lavadas, evitar bebidas alcohólicas y con azúcares como refrescos y jugos enlatados, así como la exposición prolongada al sol.

También, pidió vigilar y extremar medidas preventivas en menores de edad, mujeres embarazadas, adultos mayores y personas con enfermedades crónicas para no generar complicaciones a la salud.

Por último, la dependencia alertó que, en caso de presentar diarrea, vómito, fiebre, sudoración excesiva, cansancio, mareos y disminución de ingesta de líquidos, la ciudadanía debe acudir al centro de salud más cercano para recibir atención médica y sobres de Vida Suero Oral.

Nota: Este material es de carácter informativo.

[VIDEO: Advierte SSM de deshidratación ante altas temperaturas](#) [3]



[4]



[5]

0

URL de origen: <https://salud.morelos.gob.mx/node/6984>

Enlaces

[1] <https://salud.morelos.gob.mx/noticias/advierte-ssm-de-deshidratacion-ante-altas-temperaturas>

[2] https://salud.morelos.gob.mx/sites/salud.morelos.gob.mx/files/noticias/principal/whatsapp_image_2024-04-05_at_12.19.01.jpeg

[3] <https://youtu.be/1DegNcox3Xo>

[4] https://salud.morelos.gob.mx/sites/salud.morelos.gob.mx/files/noticias/galeria_fotografica/deshidratacion.jpg

[5] https://salud.morelos.gob.mx/sites/salud.morelos.gob.mx/files/noticias/galeria_fotografica/beber_agua_0.jpg