

[Alerta SSM por golpe de calor e insolación \[1\]](#)



[2]

Solicitó mantener una hidratación con agua simple y potable, evitar permanecer periodos prolongados al sol; usar sombrero, lentes oscuros y sombrilla

Ante el registro de altas temperaturas, Servicios de Salud Morelos (SSM) informó que es de suma relevancia mantenerse hidratado, para evitar sufrir insolación, así como, seguir una serie de recomendaciones por las altas temperaturas.

Karla Aguilar Ayala, coordinadora estatal de Vigilancia Epidemiológica de SSM, señaló que, principalmente, se debe evitar realizar actividades al aire libre entre las 11:00 y 16:00 horas, lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño, y sugirió beber dos litros de agua simple y potable.

“En caso de salir de casa, recomendamos usar bloqueador solar, vestir con ropa holgada de colores claros; colocarse sombrero y lentes oscuros; usar sombrilla y no permanecer dentro de un vehículo estacionado con las ventanas cerradas”, mencionó.

Explicó que para evitar enfermedades gastrointestinales se deben cocer alimentos, y consumir preferentemente frutas y verduras como: jícama, pepino, sandía, jitomate, toronja y lechuga, así como evitar las bebidas azucaradas, es decir, refrescos y jugos procesados.

La especialista indicó que, en este 2024, SSM registra 10 mil 836 casos de Enfermedades Diarreicas Agudas, y los municipios con el mayor número de casos son: Cuernavaca, Cuautla, Emiliano Zapata, Jiutepec y Jojutla.

Nota: Este material es de carácter informativo.

[VIDEO: Alerta SSM por golpe de calor e insolación](#) [3]



[4]

0

URL de origen: <https://salud.morelos.gob.mx/node/6941>

Enlaces

[1] <https://salud.morelos.gob.mx/noticias/alerta-ssm-por-golpe-de-calor-e-insolacion>

[2] https://salud.morelos.gob.mx/sites/salud.morelos.gob.mx/files/noticias/principal/golpe_de_calor.jpg

[3] <https://youtu.be/HSaN-7enSpE>

[4] https://salud.morelos.gob.mx/sites/salud.morelos.gob.mx/files/noticias/galeria_fotografica/whatsapp_image_2024-03-08_at_11.19.42.jpeg