

[Advierte HNM por afectaciones a la salud de niñas y niños derivado de las altas temperaturas](#) [1]



Beber agua es importante

Diario perdemos líquidos a través de la respiración, sudor, orina y heces, por eso necesitamos estar hidratados.

El agua...

- Lubrica las articulaciones
- Facilita el riego sanguíneo
- Mejora la función digestiva
- Regula la temperatura corporal
- Transporta nutrientes y oxígeno a las células

Toma 8 vasos de agua simple al día

Saludables disfrutamos más

[2]

La deshidratación y enfermedades diarreicas son las principales afecciones a este sector

El Hospital del Niño Morelense (HNM) solicitó a madres, padres de familia y/o tutores mantener medidas preventivas, ante las altas temperaturas, toda vez que es un grupo vulnerable y podrían presentar afectaciones a su salud.

María José Ortiz Mora, infectóloga pediatra del HNM, explicó que el incremento del calor durante esta temporada afecta, en gran medida, a los menores, quienes pueden presentar deshidratación o golpe de calor, así como enfermedades diarreicas.

“Recordemos que en niñas y niños los cuadros de deshidratación pueden convertirse en una afectación grave a la salud, en este sentido, debemos vigilar que consuman la cantidad suficiente de agua, simple y potable. En el caso de los bebés, la leche materna es fundamental para mantenerse en buen estado y para los más grandes, checar que en casa tomen agua y ponerles una botella para que se hidraten cuando están en la escuela”, compartió.

La especialista señaló que, se debe tener cuidado en los alimentos que comen las niñas y niños, revisar que no estén en proceso de descomposición, además, que lo que consuman, preferentemente debe ser en casa, para evitar riesgos de alguna infección gastrointestinal.

Para prevenir la deshidratación o un golpe de calor, Ortiz Mora refirió que, es necesario no exponer a las y los menores a los rayos directos del sol, usar bloqueador solar, comer frutas que aporten una buena cantidad de líquido y tener en casa electrolitos orales para usarlos en caso de ser necesario.

Recordó que los signos de alarma pueden ser mareos o debilidad, irritabilidad, dolor de cabeza, aumento de la sudoración, somnolencia, náuseas o vómito, ojos hundidos o incluso sufrir un desmayo; por lo que tienen que acudir a su unidad de salud para que las y los menores reciban un tratamiento adecuado a su edad, talla y peso.

Nota: este material es de carácter informativo.

[VIDEO 1: Advierte HNM por afectaciones a la salud de niñas y niños derivado de las altas temperaturas](#) [3]

[VIDEO 2: Advierte HNM por afectaciones a la salud de niñas y niños derivado de las altas temperaturas](#) [4]



[5]

0

URL de origen: <https://salud.morelos.gob.mx/node/6948>

Enlaces

[1] <https://salud.morelos.gob.mx/noticias/advierte-hnm-por-afectaciones-la-salud-de-ninas-y-ninos-derivado-de-las-altas-temperaturas>

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

[3] <https://youtu.be/xUko1JJUGiM>

[4] <https://youtu.be/hO2zPt2qFzQ>

[5] https://salud.morelos.gob.mx/sites/salud.morelos.gob.mx/files/noticias/galeria_fotografica/whatsapp_image_2024-03-13_at_13.18.43.jpeg