

[Convoca SSM a la población a mantenerse hidratada para evitar golpe de calor \[1\]](#)



[2]

La Secretaría de Salud, a través de Servicios de Salud de Morelos (SSM), recomendó a la población que, durante estos días de Semana Santa, se deben mantener las medidas de prevención para evitar golpe de calor y deshidratación.

Ante ello, comentó que se debe evitar la exposición prolongada al sol, sobre todo entre las 11:00 y 16:00 horas; buscar lugares con sombra, lavarse las manos con agua y jabón, beber agua simple y potable; usar ropa ligera, holgada y de colores claros; utilizar sombrero, gorra, lentes oscuros y sombrilla, entre otros.

La institución agregó que para el caso de los grupos vulnerables como: menores de edad, mujeres embarazadas, adultos mayores y personas con comorbilidades, es necesario que prevalezcan las acciones preventivas para proteger

su salud y vigilar a quienes lleven un tratamiento, apegarse a lo indicado por su médico tratante.

Finalmente, insistió que ante síntomas como: dolor de cabeza, mareo, aceleración del ritmo cardiaco, sudoración excesiva, falta de aire o problemas para respirar, confusión o pérdida de conocimiento, enrojecimiento y sequedad de la piel, inmediatamente colocarse bajo la sombra, beber agua simple y si es necesario, acudir al centro de salud que corresponda.

Nota: este material es de carácter informativo.

[VIDEO: Convoca SSM a la población a mantenerse hidratada para evitar golpe de calor](#) [3]



[4]

0

URL de origen: <https://salud.morelos.gob.mx/node/6974>

Enlaces

[1] <https://salud.morelos.gob.mx/noticias/convoca-ssm-la-poblacion-mantenerse-hidratada-para-evitar-golpe-de-calor>

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

[3] https://youtu.be/BdiLQ8kaD_M

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