



Alerta SSO por golpes de calor en esta temporada

•La institución ha fortalecido las medidas preventivas en todas las unidades médicas del IMSS-Bienestar, con énfasis en las regiones de la Costa, Istmo de Tehuantepec, Cuenca del Papaloapan y Mixteca

Oaxaca de Juárez, Oax. 17 de marzo de 2025.- Ante la probable presencia de cuatro olas de calor entre los meses de marzo y junio de este año, previstas por el Servicio Meteorológico Nacional (SMN), Servicios de Salud de Oaxaca (SSO) recomienda a la población en general a protegerse para evitar golpes de calor.

El aumento de temperaturas que, de manera natural se registran en esta temporada del año, pueden afectar de manera considerable la salud de niñas y niños menores de cinco años, personas adultas y con enfermedades crónicas, así como a trabajadoras y trabajadores agrícolas.

Por tanto, la institución exhorta a la población evitar asolearse entre las 11:00 y 15:00 horas; y recomienda utilizar gorras, lentes oscuros y sombrillas protectoras para contrarrestar los rayos directos del sol; vestir ropa ligera; y evitar realizar actividades físicas intensas cuando los rayos solares son más potentes.

Se convoca a la sociedad en su conjunto a tomar agua simple frecuentemente, aunque no se tenga sed, para mantenerse hidratada; vestir ropa ligera y de preferencia de colores claros; no permanecer o dejar a alguien al interior de un vehículo cerrado y sin ventilación.

De la misma forma, se exhorta a la ciudadanía mantenerse atenta ante síntomas correspondientes a golpe de calor como: dolor de cabeza, convulsiones, pérdida del conocimiento, confusión, mareos, pulso rápido, sudoración excesiva, piel seca y caliente.

SSO ha reforzado el programa de vigilancia en unidades médicas del IMSS-Bienestar para detectar y atender oportunamente los padecimientos que históricamente se incrementan con el calor, tales como enfermedades diarreicas y de la piel, así como deshidratación y golpe de calor.

Lo anterior, principalmente en las regiones Cuenca del Papaloapan, Mixteca, Istmo de Tehuantepec y Costa, donde se pueden presentar las temperaturas más altas en este periodo del año; por lo que se ha intensificado la capacitación sobre las medidas preventivas en personas usuarias de las unidades médicas.

Finalmente, SSO exhorta al sector empresarial e instituciones, colocar puestos de hidratación en sus centros de trabajo, especialmente para el personal que labora en espacios abiertos bajo el sol, ya que el acceso al vital líquido y situarse bajo la sombra, es fundamental para prevenir riesgos asociados a la exposición prolongada de altas temperaturas.

-0-