



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL

COMUNICADO

COORDINACIÓN DE COMUNICACIÓN SOCIAL

México, D.F., a 3 de mayo 2013. No. 062

RECOMIENDA IMSS TOMAR MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EVITAR GOLPE DE CALOR

- ***No exponerse por tiempo prolongado al sol, usar ropa de color claro, tomar abundantes líquidos y utilizar sombrero o gorra, algunas sugerencias***

Debido a las altas temperaturas que se reportan en el país, el Instituto Mexicano del Seguro Social, alertó a los derechohabientes para que eviten realizar actividades al aire libre entre las 9:00 y las 16:00 horas, a fin de no exponerse a sufrir el golpe de calor.

José Luis Galicia Cruz, pediatra del Hospital General Regional (HGR) número 1 “Doctor Carlos Mc Gregor Sánchez Navarro”, explicó que este padecimiento se presenta cuando la temperatura ambiente, de 28 hasta 32 grados centígrados, provoca que las personas expuestas no puedan controlar el calor normal de su cuerpo y pierdan la capacidad de sudar.

Por ello, el IMSS recomienda a la población tomar medidas de prevención como: utilizar sombrero o gorra, ropa de algodón de colores claros y de preferencia con manga larga, tomar líquidos, en particular agua simple, y no acudir a lugares cerrados, con poca ventilación ni con aglomeraciones.

En caso de realizar actividades físicas, el especialista sugirió llevarlas a cabo antes de las 9:00 horas y después de las 16:00 horas, cuando son menos intensos los rayos del sol. Incluso, es recomendable que por cada dos horas de ejercicio físico, los deportistas hagan pausas para ingerir líquidos en abundancia.

El especialista en pediatría del HGR número 1 explicó que al viajar en automóvil es importante mantener los vidrios abajo y por ningún motivo, dejar dentro del vehículo a menores de edad ni a personas de la tercera edad, porque son más vulnerables a presentar problemas por el exceso de calor.

Los adultos mayores y los niños, indicó, son más propensos a sufrir golpe de calor, ya que al no tener capacidad para sudar, tampoco eliminan el calor excesivo del cuerpo. La función principal de la sudoración, subrayó, es regular la temperatura del organismo.

Señaló que los problemas ocasionados por las altas temperaturas se manifiestan de diversas formas: salpullido, irritación principalmente en cuello, axilas, pliegues de piernas y brazos, enrojecimiento de la cara, calambres y contracciones musculares que se presentan en las partes anterior y posterior del tórax.

Añadió que si los derechohabientes llegan a presentar cualquiera de estos signos, deben acudir a los servicios de Urgencias de sus Unidades de Medicina Familiar para recibir tratamiento oportuno y adecuado.

--- o0o ---