



BOLETÍN DE PRENSA

Ciudad de México, viernes 29 de marzo de 2024
No. 151/2024

Recomienda IMSS consumir agua simple y frutas de forma adecuada para evitar cuadros de deshidratación

- **Para prevenir o corregir una deshidratación leve o moderada, se debe ingerir Vida Suero Oral y evitar el consumo de bebidas energizantes o azucaradas.**
- **Las áreas donde se han tenido más atenciones por deshidratación en el IMSS son: Ciudad de México, Estado de México, Yucatán, Coahuila, y otros estados con altas temperaturas.**

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) recomendó a la población consumir entre dos y tres litros de agua simple durante el día, además de frutas y verduras con alta cantidad de líquidos que permita mantener las funciones ordinarias que realiza el organismo y evitar un cuadro de deshidratación derivado a las altas temperaturas registradas en los últimos días.

En el marco del periodo vacacional de Semana Santa, la coordinadora de Programas Médicos de la División de Medicina Familiar del IMSS, doctora Gabriela Irene López Torres, indicó que se debe evitar la exposición prolongada al sol entre las 12 y 18 horas, principalmente la población vulnerable: menores de cinco años, mujeres embarazadas y adultos mayores.

Subrayó que, para prevenir un cuadro leve o severo por deshidratación, se debe utilizar ropa ligera, sombreros, gorras y protector solar, sobre todo mantener una buena hidratación porque un cuerpo al sudar mucho se pierden importantes líquidos.

“Recordemos que nuestro organismo es más de un 60 por ciento está compuesto por el agua. Entonces también si no lo ingerimos en forma adecuada, eso nos lleva a la deshidratación”, añadió.

Referente al consumo de bebidas energizantes o azucaradas, destacó que lo ideal es utilizar el Vida Suero Oral porque contiene exactamente la cantidad de solutos y glucosa que el cuerpo requiere para prevenir o corregir una deshidratación leve o moderada.

“Los jugos, bebidas gaseosas o azucaradas tienen alto contenido en azúcares o en glucosa y tienen conservadores, y no es lo más recomendable para controlar, contrarrestar o mejorar la deshidratación; lo ideal es el Vida Suero Oral, mismo que se debe consumir a razón de una cucharada o una tacita cada vez que lo podamos requerir”, dijo.



La especialista de la Coordinación de Unidades Médicas de Primer Nivel de atención del IMSS informó que la deshidratación ha sido la quinta causa de atención en los servicios de urgencias, a la par con las enfermedades diarreicas.

Expuso que en los primeros meses de 2024 en el Seguro Social se han registrado algunos casos de deshidratación, que se conjuntan con padecimientos gastrointestinales y quemaduras causadas por la exposición prolongada a los rayos solares.

Abundó que las áreas donde se han tenido más atenciones de deshidratación causadas por la ola de calor son: Ciudad de México, Estado de México, Yucatán, Coahuila, entre otras entidades con registro de altas temperaturas.

Señaló que algunos síntomas provocados por la deshidratación son: dolor de cabeza, cansancio o fatiga, sensación de resequedad en la boca, confusión; los niños demuestran irritabilidad, falta de llanto con lágrimas o no orinan de forma adecuada.

En ese sentido, la coordinadora de Programas Médicos del Seguro Social mencionó que al presentarse uno o más de estos síntomas y sin alguna mejora, se debe acudir de manera inmediata a una Unidad de Medicina Familiar (UMF) u hospital cercano al domicilio para recibir atención oportuna por parte del personal de salud.

“La deshidratación puede ser prevenida por una ingesta adecuada de líquidos, hay deshidratación leve y moderada que podemos estar previniendo o tratando con la ingesta de líquidos. Hay deshidratación grave que requiere manejo hospitalario, incluso ya en unidades médicas de Segundo, Tercer Nivel de atención”, agregó.

---o0o---

LINK FOTOS

https://drive.google.com/drive/folders/13YHHCWU_4c3_f7RXnVhEftNk1hQrzOee

LINK VIDEO

https://imssmx.sharepoint.com/:v/s/comunicacionsocial/EW0l1d_6ZRFBkrr8fQXt4-wBk23PuCOTVey3YgnGCh8aHQ?e=tEleMv