



## Unidad de Comunicación Social

Ciudad de México, martes 5 de abril de 2022  
No. 163/2022

### BOLETÍN DE PRENSA

#### Recomienda IMSS hidratación constante y evitar actividad física al mediodía ante altas temperaturas

- El Instituto pidió tener mayor cuidado en población lactante, menores de cinco años y adultos mayores.
- También sugirió usar ropa ligera, sombrero, gorra o sombrilla, protector solar y ventilación de espacios, entre otros.

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) recomendó a la población medidas preventivas para evitar afectaciones a la salud a consecuencia del golpe de calor o altas temperaturas: usar ropa ligera, colores claros, manga larga, sombrero, gorra o sombrilla, protector solar, evitar actividades al aire libre al mediodía, mantenerse en lugares ventilados e hidratarse frecuentemente.

La población más vulnerable son los bebés, en especial lactantes y menores de cinco años, así como adultos mayores, ya que sus mecanismos termorreguladores en el sistema nervioso central, en el caso de los niños, no han madurado por completo, y en los adultos mayores se pierden.

Esta afectación en los adultos con enfermedades crónicas también se relaciona con algunos medicamentos para el manejo de sus patologías.

El Seguro Social informó que el golpe de calor es un padecimiento médico grave de presentación súbita, provocado por la elevación de la temperatura corporal, por la exposición a altas temperaturas ambientales, actividad física u otras condiciones del paciente, lo cual afecta las funciones vitales del organismo, donde es incapaz de regular la temperatura corporal.

Se caracteriza por presentar mareo, sudoración, enrojecimiento y sequedad de la piel y mucosa, temperatura corporal de 39 a 41°C, frecuencia cardiaca y pulsos débiles, dolor de cabeza, alteraciones del estado de conciencia o del comportamiento.

Por ello, el IMSS subrayó que los cuidados que se deben de tener en bebés, niños y adultos para prevenir el golpe de calor es no exponerlos a lugares con

---



## Unidad de Comunicación Social

poca ventilación y con temperaturas elevadas, en especial en horarios donde hay mayor temperatura.

Es importante ser constantes con la lactancia materna en los bebés, independientemente que no lo demande, y para los niños y adultos mayores la hidratación con agua simple y purificada debe ser de forma continua como una buena medida preventiva, así como el uso de ropa ligera.

En caso de que una persona tenga un golpe de calor, debe ser alejada del lugar donde ocurrió el evento, llevarlo a una zona ventilada y fresca, cuidar que esté permeable su vía aérea, usar medidas para bajar la temperatura como fomentos o rociar con agua fría.

Además, desabrochar zapatos, pantalones, camisas, entre otras prendas, en la medida de lo posible, para posteriormente activar los servicios de emergencias o acudir a la atención médica de urgencias del IMSS.

El Seguro Social recuerda a la población que de presentarse un golpe de calor, se requiere atención de urgencias porque es un padecimiento donde se ven afectadas las funciones vitales de la persona.

En el servicio de urgencias del IMSS se regula al paciente hemodinámicamente y metabólicamente, con especial énfasis en la estabilización del desequilibrio hidroelectrolítico con el que cursan comúnmente y tratamiento de la causa raíz del cuadro de golpe de calor.

Además, es importante darle atención a esta afectación del cuerpo a quienes se encuentran con enfermedades gastrointestinales, ya que pueden cursar con algún grado de deshidratación o de alza térmica y son más susceptibles a estos eventos.

El Seguro Social recordó que las zonas del país en donde más frecuente se presenta el golpe de calor son en los estados del sureste y norte del país, como Chiapas, Tabasco, Quintana Roo, Yucatán Guerrero, Sonora, Tamaulipas, Chihuahua y Nuevo León, entre otros.

---oOo---

---