SINALOA
SECRETARÍA DE SALUD

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

comunicacionsaludsin@gmail.com
Tel. (667) 758 7000 EXT. 2203
www.saludsinaloa.gob.mx

Dir. Av. Insurgentes S/N
Col. Centro Sinaloa,
Culiacán, Sinaloa, C.P. 80129

COMSALUD 000 – 2021

"DEBEMOS ESTAR ATENTOS A LAS ENFERMEDADES LIGADAS A FATIGA Y GOLPE DE CALOR", DR. EFRÉN ENCINAS TORRES

** Al iniciar la temporada con más altas temperaturas en Sinaloa pide a la población tomar medidas extremas de cuidados.*

Culiacán, Sinaloa, a 17 de mayo de 2021.- La Secretaría de Salud de Sinaloa hace un atento llamado a la población para que tome precauciones por las temperaturas extremas que se han sentido en la entidad durante las últimas semanas para evitar fatigas y golpes de calor.

El titular de esta dependencia, Dr. Efrén Encinas Torres, expresó que las actividades por parte de esta secretaría se mantienen de manera permanente, pidiendo también la colaboración de los sinaloenses para que estos casos no se incrementen.

"Nosotros a lo que tenemos que estar atentos en esta temporada son a las enfermedades ligadas al golpe de calor, fatiga y es pedirle a la gente que se hidrate, que mantenga la posibilidad de estar en las áreas sombreadas, que no se expongan a los rayos del sol en las horas más problemáticas y que de alguna manera busquen el estarse hidratando, cualquier síntoma que haya acudir a la unidad médica correspondiente; insisto, atender el tema del calor, que no haya agotamientos, que no haya golpes de calor, ojalá que la sociedad también nos ayude pero bueno, estamos empezando prácticamente y hay que actuar mejor de manera preventiva, no todo desde luego es la pandemia ahorita pero se pueden evitar", puntualizó.

Hasta el momento se tienen registrados 4 casos de personas afectadas por las altas temperaturas en Sinaloa, 3 en el municipio de Escuinapa y 1 en Navolato, de estos 1 fue diagnosticado como golpe de calor y los otros 3 como agotamiento por calor o deshidratación.

Las autoridades de salud exhortan a toda la ciudadanía para que prevengan este tipo de situaciones ya que la temporada de calor se prevé que continúe hasta el mes de octubre, es así que la mejor opción es evitar exponerse entre las 10:00 y 16:00 al sol y sobre todo ser precavidos con bebés, niños y personas de la tercera edad.

El Secretario de Salud informó que a la par de estas acciones preventivas por la temporada de calor se mantienen permanentes las campañas del área de vigilancia epidemiológica, visualizando acciones contra enfermedades transmitidas por vectores a través de las Jurisdicciones Sanitarias.

comunicacionsaludsin@gmail.com
Tel. (667) 758 7000 EXT. 2203
Dir. Av. Insurgentes S/N
Col. Centro Sinaloa,

Recomendaciones para evitar agotamientos y golpes de calor:

- Usar protector solar de amplio espectro contra la radiación UV con mínimo 30 FPS (Factor de Protección Solar).

- Portar ropa de algodón con manga larga en tonalidades claras.

- Ponerse sombrero de ala ancha, gorra, visera o paraguas.

- Proteger los ojos con lentes oscuros de sol con filtro UV con diseño envolvente o con paneles laterales.

- Buscar la sombra, reducir o evitar la exposición directa al sol, especialmente de 10:00 a 16:00 horas, horario de más intensidad.

- Evitar actividades al aire libre en las horas centrales del día.

- No realizar actividades físicas o hacer ejercicio exponiéndose a los rayos ultravioleta.

- Poner especial cuidado en la población vulnerable como adultos mayores, mujeres embarazadas y personas con enfermedades crónicas.

– Mantener alejadas las mascotas de los rayos del sol.

- Se recomienda ingerir más líquidos purificados de los acostumbrados.

- Consumir agua hervida o desinfectada (agregar dos gotas de cloro por cada litro de agua o una gota de plata coloidal por cada dos litros y dejar reposar durante 30 minutos antes de ingerir).

- Evitar bebidas con cafeína, azucaradas o la ingesta de bebidas alcohólicas, ya que se pierden líquidos corporales y pueden favorecer la deshidratación.

- Evitar permanecer dentro de un vehículo estacionado y/o cerrado bajo los rayos de sol pues su temperatura se puede elevar considerablemente.

- No dejar a una persona en situación de vulnerabilidad o una mascota en el interior de un auto, esto puede ser fatal para un bebé, niño o anciano.

- Ante cualquier malestar es importante evitar la automedicación, lo mejor es acudir a la unidad médica más cercana.