

# EN ÉPOCA DE ALTAS TEMPERATURAS, TOMA MEDIDAS PARA EVITAR GOLPES DE CALOR

En lo que va de 2024, el Servicio Meteorológico Nacional (SMN) ha emitido alertas a la población por **3 olas de calor**, es decir, por **periodos con temperaturas excesivas en el país que duran al menos 3 días consecutivos**. Cuando las personas están expuestas a estas condiciones pueden presentar un **golpe de calor**.

## ¿Qué es?

Un cuadro médico que se produce cuando la **temperatura corporal se eleva por encima de 39.4° centígrados**, en la que el organismo es incapaz de regular su temperatura.

Los **signos para identificar** un golpe de calor son:



Piel caliente y seca pero no sudorosa



Confusión o pérdida del conocimiento



Vómitos frecuentes



Falta de aire o problemas para respirar

Pueden presentarse olas de calor con temperaturas superiores a los 30°C y hasta los 50°C. Al respecto, **la población con mayor riesgo** de presentarlo son:



Niñas y niños menores de 5 años



Personas con enfermedades crónicas



Trabajadoras y trabajadores agrícolas



Adultos mayores



Mascotas



Según la Secretaría de Salud, en lo que va del 2024 se han reportado:

**215** casos de afectados por golpes de calor

**108** por deshidratación

**114** por quemadura

**7** fallecimientos por las altas temperaturas

Para prevenir un golpe de calor la **Dra. Carmina Villavicencio, Subdirectora de operaciones de Médica Móvil** recomienda:

Cuidar de la hidratación y la alimentación



Evitar la exposición al sol por periodos prolongados (entre las 11:00 y 15:00 horas)



Utilizar ropa ligera elaborada con fibras naturales, como algodón y en colores claros



Resguardarse en lugares frescos, con sombra y ventilados



Por su parte,  que brinda atención médica a los **Asegurados GNP** indica que:

Los meses en los que atiende a más personas por exposición al calor son **junio, marzo, abril y mayo**.



Las entidades donde se reportaron más casos durante 2023 y lo que va del 2024 son la **Ciudad de México, Yucatán, Nuevo León y Campeche**, siendo atendidos en su mayoría a través de consultas telefónicas.



En caso de que se identifique que una persona está padeciendo un golpe de calor, la Dra. Carmina recomienda:

Llevar a la persona a un lugar fresco y ventilado en posición semisentada, para favorecer la respiración.



Para reducir la temperatura corporal, retirar algo de ropa, darle aire con un abanico o ventilador y utilizar paños con agua fría en la frente, la nuca y el cuello.

Si no se recupera o pierde el conocimiento, hay que recostarla con las piernas flexionadas y llamar inmediatamente a un servicio de urgencias.

Una vez que haya mejorado su estado, debe acudir a un servicio médico de urgencias para someterla a una revisión exhaustiva.

Recuerda que **si cuentas con un Seguro GNP de Auto, Moto, Vida, Hogar o Médico** tienes acceso ¡sin costo! las 24 horas a orientación médica telefónica y videoconsultas médicas a través de:

**Línea GNP** 55-5227-9000 Opción 2-1

**En esta temporada de calor, toma medidas para cuidar de tu salud y la de tu familia.**



Vivir es increíble®