

¡45°...! Doctor Tec recomienda ante pronóstico de altas temperaturas



El coordinador general del **Servicio Meteorológico Nacional** informó que 2020 fue el **segundo año** en el que se presentaron las **temperaturas más altas** registradas en **México**, solo por detrás del 2016.

Además señaló que la temperatura en el país presenta un **aumento más rápido** que a **nivel mundial**.

La temporada de calor está comenzando. Es por eso que el médico **Enrique Lozano**, encargado del **Módulo de Atención MAP Covid-19** en [Tec campus Tampico](#), nos hace llegar sus recomendaciones para estas condiciones de clima.



width="900" loading="lazy">

Si quieres saber más acerca de este módulo de atención, da **click** a la siguiente nota:

El **Dr. Lozano** comparte que las repercusiones que se pueden suscitar, debido a la exposición al sol varían dependiendo de dos factores: el grado de **deshidratación** y la **temperatura corporal** de la persona.

Él expone que el primer indicador de un desbalance en estos dos factores es el **agotamiento por calor**, quien lo padece tiende a sentir **dolor de cabeza, sudoración, cansancio, sensación de malestar, vómito y/o diarrea**.

Si a pesar de estar presentando estos síntomas la persona **continúa** expuesta a los rayos del sol, deshidratándose y aumentando su temperatura corporal, el doctor explica que el **cerebro** deja de trabajar de manera correcta, ocasionando el conocido **golpe de calor**.

El médico, define a un **golpe de calor** como un padecimiento grave que se produce cuando los individuos están tan deshidratados y sus temperaturas corporales son tan altas (por encima de los 39 grados).

Debido a esto, su cuerpo ya no es capaz de regular la temperatura mediante la sudoración, provocando la **pérdida** de sus **facultades mentales**, ocasionando **desmayos, psicosis e incluso**

la muerte.

Ante las altas temperaturas, la hidratación es clave

El **experto** asegura que si bien el **agua** es un recurso fundamental para **evitar** deshidratarse, ya teniendo un nivel de deshidratación alto, el agua natural **no sería suficiente** para estabilizarse y habría que consumir **electrolitos**.

En palabras de Lozano, el estómago no es capaz de procesar el agua por sí sola, necesita de otros componentes para hacerlo.

En caso de estar deshidratado, los electrolitos orales proporcionan el “**paquete completo de componentes**” para que el estómago no batalle en procesarlas y **agilizar** el proceso de **hidratación**.



width="900" loading="lazy">

Como dice el doctor...¡No olvides el bloqueador!

El médico afirma que además de la deshidratación y el aumento de temperatura corporal, las altas temperaturas también pueden ocasionar **daños en la piel**.

"El continuo desgaste de la piel por exposición a la luz solar puede causar cáncer de piel, desgaste, resequedad y lunares o manchas" – advierte Enrique.

Es por esto que recomienda utilizar bloqueador con **factor de protección solar (FPS) de 30** y una concentración (del componente que genera la protección UV a los rayos solares) del **10%**.

Lozano indica que se debe aplicar **30 minutos antes de salir** y reaplicarlo cada **dos horas** cuando se vaya a exponer al sol.

El doctor Lozano explica que el **factor de protección solar** te permite saber la **durabilidad** aproximada de la protección del bloqueador.



width="900" loading="lazy">

También alerta que un FPS mayor a 50 ya **alcanza** la **máxima durabilidad promedio**, por lo que un bloqueador comercializado con un FPS DE 80 o 100 tiene la **misma durabilidad** que uno con FPS de 50.

Asimismo advirtió que si una persona realiza actividades expuesta a las **altas temperaturas**, sin una buena hidratación y sin bloqueador solar, como máximo aguantará **una hora** a la intemperie.

Al pasar esa hora las funciones de su cuerpo comenzarán a **decaer** hasta posiblemente, terminar en un **cuadro médico**.

“Sólo es cuestión de estar informado, tomar tus precauciones e interpretar las señales que tu cuerpo te dé.” - concluyó el experto.