

10 consejos para cuando calienta el Sol (y no estás en la playa)



Debido a las **altas temperaturas** durante la temporada de la **canícula**, aumentan los riesgos a la salud debido a los **golpes de calor e insolaciones**, principalmente, por lo que **expertos** dan consejos para cuidarte.

La **canícula** es la **temporada más calurosa del año**, de aproximadamente **40 días**, que se presenta durante **julio y agosto**, aunque puede llegar hasta septiembre en algunas regiones del país, explicó la doctora **Rocío Robles**, de Tec Salud.

Las temperaturas mayores a **37 grados centígrados**, **falta de lluvia**, **calentamiento** excesivo del aire y **cielos despejados** caracterizan los días de canícula.



/>>

La Dra. Robles detalló que en esta época se incrementan los **golpes de calor e insolaciones**, que pueden llegar a ocasionar **situaciones críticas a la salud, incluso a la muerte**, si no se tratan a tiempo.

Debido a esto, te dejamos **diez consejos** de la experta en salud consultada por CONECTA para **cuidarte en esta temporada**:

1. **Evita** estar en **clima cálido y húmedo** por mucho tiempo.
2. **No realices ejercicio** extenuante en un ambiente muy caluroso.
3. **Utiliza ropa Dry Fit** que permite la evaporación del sudor y el enfriamiento del cuerpo.
4. **Evita consumir bebidas alcohólicas** o con alto contenido de azúcar
5. Pon especial **atención a niños menores de cuatro años y adultos mayores a 65 años**, ya que son ellos quienes batallan más para adaptarse al calor.
6. **Mantente hidratado** durante el día, de preferencia con agua purificada.
7. **La sombra** es una de tus mejores aliadas, busca siempre estar debajo de estructuras que impidan el paso de los rayos del Sol.
8. **Evita permanecer dentro de un vehículo** estacionado expuesto al Sol.
9. **Utiliza bloqueador solar**, sombreros, gorra y anteojos oscuros.

10. **Evita exponerte al Sol**, especialmente entre las 12 del mediodía y las 4 de la tarde.



/>>

La insolación y el agotamiento a causa del calor son tratados de manera relativamente sencilla, comentó la doctora Robles.

Es necesario **hidratar** a la persona, ponerla bajo **sombra** y quitar el **exceso de prendas**, poniendo atención especial en su temperatura y presión arterial, aconsejó.

Un **golpe de calor** es un **cuadro médico grave** producido cuando la **temperatura corporal se eleva** por encima de **39.4 grados centígrados**. Los **signos de alarma** son: piel caliente y seca, pero no sudorosa; confusión o pérdida del conocimiento; vómitos frecuentes; y falta de aire o problemas para respirar.

Durante un **golpe de calor** es necesario trasladar a la persona a **un hospital** para que reciba **atención médica** especializada de inmediato.



/>>

PARA SABER

- La canícula es provocada por un anticiclón en la región de las Bermudas que ocasiona estabilidad atmosférica en el Océano Atlántico.
- Después del mes de junio el anticiclón llega al Golfo de México y se extiende a una parte del Océano Pacífico en forma de dorsal (zona de aire cálido a gran altura).
- Este aire caliente funciona como un muro que inhibe la formación de nubes en la región, por lo que disminuyen las lluvias y se elevan las temperaturas.
- Sus efectos son más evidentes en Nuevo León, Tamaulipas, Veracruz, Hidalgo, Tlaxcala, Puebla, Estado de México, Morelos, Colima, Michoacán, Guerrero, Oaxaca, Tabasco, Chiapas, Campeche, Yucatán, Quintana Roo y una porción de San Luis Potosí.

Fuente: Servicio Meteorológico Nacional, Instituto Mexicano del Seguro Social.

LEE TAMBIÉN:

