

## Emite secretaría de salud recomendaciones para evitar casos de hipotermia



Durante la temporada decembrina incrementa el riesgo de hipotermia, cuyos síntomas son piel pálida y fría, confusión, dolor de cabeza, mareo, temblor incontrolable y alteraciones fisiológicas como aumento frecuencia cardiaca, respiratoria y de secreciones.

A fin de prevenirla, la Secretaría de Salud recomienda evitar cambios bruscos de temperatura, así como el consumo de bebidas alcohólicas y estar por tiempo prolongado al aire libre.

La dependencia aconseja el uso de chamarra, suéter, guantes, orejeras y bufanda, para proteger al cuerpo en zonas frías, húmedas, boscosas o muy ventiladas; además, los adultos mayores, población con enfermedades crónicas y niños deben permanecer poco tiempo en áreas exteriores.

Se debe reducir el consumo de bebidas alcohólicas, ya que aumentan el flujo en los vasos sanguíneos, lo que acelera el desarrollo de hipotermia si se permanece expuesto al frío.

En caso de presentar síntomas de hipotermia, se aconseja abrigarse inmediatamente, ingerir bebidas calientes, usar ropa seca, proteger áreas del cuerpo como cabeza, nariz, orejas, manos, pies y corazón, emplear bolsas de agua caliente y evitar encender anafres.

La Secretaría de Salud informa que los llamados de emergencia serán atendidos a través del 911 y en los números del Servicio de Urgencias del Estado de México (SUEM), al 01-722-272-0122 y terminación 25.