

## Recomienda salud prevenir daños en piel y enfermedades gastrointestinales durante temporada de calor



A consecuencia de las altas temperaturas que se han registrado durante los últimos días y a fin de reducir riesgos de daños en la piel, deshidratación e infecciones gastrointestinales, la Secretaría de Salud del Estado de México pide seguir recomendaciones como elevar la ingesta de agua, cocer adecuadamente los alimentos y usar ropa ligera de colores claros.

La dependencia resalta la importancia de evitar la práctica de actividades físicas al aire libre de 11:00 a 16:00 horas, pues con ello aumenta la probabilidad de sufrir golpe de calor o insolación, que se manifiestan con sed, cansancio, dolor de cabeza, boca seca y vértigo.

Para prevenir enfermedades diarreicas, se aconseja tomar agua hervida, clorada o embotellada, priorizar el correcto lavado de manos, revisar que estén frescos los alimentos como pescados y carnes rojas, lavar y desinfectar frutas y verduras, mantener los baños limpios y vaciar el agua de recipientes para evitar la proliferación de mosquitos.

La población puede sufrir daños como quemaduras, envejecimiento, pecas y arrugas en la piel si se expone prolongadamente a los rayos solares, por ello se debe usar ropa de manga larga, sombrero, gorra, sombrilla y bloqueador solar de alta protección, aplicarlo 30 minutos antes de salir a la intemperie y cada 2 o 4 horas.

Además se recomienda no manejar cansado durante trayectos largos, evitar dejar a niños o adultos mayores en los vehículos y si se visitan lugares con suelos arenosos, usar lentes, proteger ojos, cubrir nariz y boca con un pañuelo húmedo, limpiar cara y ojos con agua pura.

En caso de emergencia por golpe de calor, insolación, deshidratación o cualquier otra afección por esta temporada de calor, los llamados serán atendidos a través del número 911, y a los números (722) 272 0122 y 272 01 25.