



En temporada de calor: HIDRÁTATE

1

EXTREMA PRECAUCIONES PARA EVITAR AFECTACIONES A LA SALUD POR GOLPE DE CALOR Y DAÑOS EN LA PIEL DEBIDO A LA RADIACIÓN SOLAR.

2

Golpe de calor:
Ocurre cuando el cuerpo se pone demasiado caliente en un breve periodo de tiempo. La persona puede tener dolor de cabeza, deshidratarse, sentirse cansada, tener la piel de coloración roja y tendencia a perder el conocimiento.



3

Radiación solar:

Es el flujo de energía que recibimos del sol en forma de ondas electromagnéticas de diferentes frecuencias (luz visible, infrarroja y ultravioleta). La porción de la radiación que no es absorbida por la atmósfera es la que produce quemaduras en la piel a la gente que se expone muchas horas al sol sin protección.

Las señales de golpe de calor son:



Temperatura °C	Peligro
Mayor de 40 °C	Muy alto
34 a 39.9	Alto
30 a 33.9	Medio
26 a 29.9	Bajo

Ante las afectaciones que pueden generar las altas temperaturas, te recomendamos:



Evita exponerte por tiempos prolongados al sol; sobre todo entre las 11 de la mañana y las 4 de la tarde, en que se registran los máximos grados de temperatura.



La radiación solar puede ser **dañina** para la salud y ocasionar lesiones en la piel, e incluso producir lunares, manchas y cáncer de piel.

Grupos en mayor riesgo

- Niñas y niños menores de cinco años
- Personas con enfermedades crónicas
- Trabajadoras y trabajadores agrícolas
- Adultas y adultos mayores
- Mascotas



Utiliza bloqueador solar para evitar lesiones en la piel, además de usar gorra, sombrero, lentes para sol, sombrilla y preferentemente vestir prendas ligeras, de manga larga y colores claros.



Evita ingerir alimentos en la calle, sobre todo pescados y mariscos ya que con el calor éstos se descomponen rápidamente y podrían generar enfermedades gastrointestinales.



Por ningún motivo dejes a niños, adultos mayores y mascotas dentro de los autos estacionados bajo los rayos del sol, recuerda que la temperatura de los vehículos aumenta considerablemente y puede provocarles también asfixia.

Niveles de hidratación

Un adulto requiere **4.1 litros de agua** al día, según la jarra del buen beber de la Secretaría de Salud



EN LA OFICINA

Apaga el ventilador y los equipos que no ocupes.
Toma abundantes líquidos (agua y jugos naturales).
Evita las bebidas azucaradas.
Mantente en lugares frescos.
Evita juegos y actividades intensas, al aire libre, en las horas de mayor calor.
Lávate las manos con agua y jabón.



TELÉFONO DE EMERGENCIA

911

Dir. de Protección Civil TSJ
9156 4997
exts. 810101, 810102 y 810103

proteccion.civil@cjcdmx.gob.mx