

Emite Salud Municipal de Tula, recomendaciones en esta época de calor

Ya comienza la temporada de calor y con ella la posibilidad de hacer muchas actividades recreativas al aire libre; individualmente, entre amigos o con la familia.

Por tal motivo, el Doctor Alejandro Álvarez Cerón Director de Salud municipal de Tula, emite recomendaciones para prevenir enfermedades asociadas a la temporada de calor, entre ellas las enfermedades diarreicas, además de prevenir deshidratación y golpe de calor.

Dijo que desde el inicio de la actual administración municipal, el presidente Gadoth Tapia, ha fortalecido el tema de la prevención, para desarrollarse adecuadamente mediante conductas y hábitos saludables.

Explicó que la deshidratación ocurre cuando hay una pérdida excesiva de agua en nuestro cuerpo y el consumo de líquidos es insuficiente, como cuando se tiene diarrea, por ejemplo, por lo que es importante identificar los síntomas para estar alertas entre ellos se cuentan: sed intensa, irritabilidad o comportamiento inquieto, ojos hundidos.



En casos extremos, se pueden presentar también: lengua seca, extremidades frías y húmedas; pulso rápido y débil, así como presión arterial baja o no detectable, entre otras.

Abundó que los niños entre más pequeños es más rápida y grave la deshidratación, de manera que las mamás deben vigilar el estado de hidratación del niño, evitar la exposición prolongada al sol, utilizar ropa ligera, gorra o sombrero, permanecer en lugares frescos o a la sombra.



Para evitar enfermedades gastrointestinales, Álvarez Cerón recomendó lavar las manos con agua y jabón antes de preparar y antes de consumir los alimentos, utilizar agua embotellada, clorada o desinfectada para beber y para la preparación de los alimentos; así como lavar y desinfectar frutas y verduras con agua clorada o plata coloidal, consumir alimentos bien cocidos, revisar el consumo de pescados y mariscos para evitar infecciones intestinales, así como evitar el consumo de alimentos en la calle, ya que el polvo los contamina y el calor los descompone más rápidamente, al igual que mantener los alimentos en refrigeración

En caso de enfermar de diarrea, acudir a la unidad de Salud más cercana y beber suero oral, indicó el director de Salud municipal.

