

# PROGRAMA TEMPORADA DE CALOR 2017

21 de Marzo - 31 de octubre

El Instituto de Servicios de Salud del Estado de Salud promueve el auto-cuidado y refuerza la atención para evitar efectos como:

Golpe de calor e insolación

Agotamiento por calor y

Deshidratación por enfermedad diarreica

Grupos vulnerables: Menores de 5 años y mayores de 65, así como personas con enfermedades crónicas (diabetes e hipertensión arterial)

- Alerta y capacitación al personal de salud
- Capacitación para el manejo integral y oportuno de EDAs
- Dotación suficiente y oportuna de insumos
- Promover el autocuidado de la salud y uso de los servicios de salud
- Instalación de salas de hidratación oral en todas las unidades del Sector Salud
- Brindar información al público sobre situaciones de riesgo:
  - Signos de deshidratación
  - Capacitación en la preparación y manejo de VSO
  - Difusión masiva de medidas preventivas de EDAs

## Golpe de calor e insolación

Definición: Toda persona que presente súbitamente fiebre igual o mayor a 39.5 °C, acompañada de confusión mental, estupor, pérdida de la conciencia o coma.

Causas: Exposición prolongada e intensa a los rayos del sol sin protección. Debido a que el cuerpo no puede controlar la temperatura extrema, ésta comienza a elevarse rápidamente hasta alcanzar 39.5 °C o más.

#### Signos y síntomas

- Temperatura elevada
- Piel roja, caliente y seca (sin sudor)
- Pulso acelerado y más fuerte de lo normal
- Dolor de cabeza palpitante
- Mareo, náusea, confusión
- Pérdida de la conciencia

#### ¿Qué hacer?

- Recordar que es una urgencia médica
- Coloque al paciente en un lugar fresco o a la sombra y desnúdele o afloje sus ropas
- Báñelo o cuando menos aplique paños húmedos en todo el cuerpo
- Si está consciente, dele a beber agua; en caso de vómito o inconsciencia, no dé ningún líquido
- Solicite ayuda médica de inmediato
- Valore la necesidad de trasladarlo a una unidad médica

#### Medidas de prevención

- Evite la exposición prolongada a los rayos del sol
- Aumente el consumo de líquidos y evite la ingesta de alcohol
- Use ropa ligera y de colores claros

- Evite el ejercicio extremo al aire libre o practíquelo durante las primeras horas del día o al atardecer
- Use sombrero o sombrilla y manténgase en lugares frescos
- No ingiera ningún medicamento

### Agotamiento por calor

Definición: Estado de desequilibrio hidroelectrolítico debido a pérdida excesiva de líquidos corporales y sales.

Causas: Exposición prolongada e intensa a los rayos del sol, comúnmente por exceso de ejercicio o actividad física sin protección o por falta de reposición de líquidos cuando las pérdidas son mayores por sudoración.

### Signos y Síntomas

- Sudoración excesiva
- Piel pálida, fresca, húmeda y calambres
- Pulso rápido y débil
- Respiración acelerada y poco profunda
- Náusea y vómito
- Mareo y confusión
- Fatiga

### ¿Qué hacer?

- Beba abundantes líquidos fríos, no bebidas alcohólicas
- Descanse en un lugar fresco o a la sombra
- Aflójese la ropa y, de ser posible, cámbiela por prendas ligeras
- Báñese con agua fresca o aplique paños húmedos en su frente y abdomen

- Ubíquese en un lugar con aire acondicionado, puede ayudar a que recupere la fuerza
- No ingiera ningún medicamento

#### Medidas de prevención

- Evite la exposición prolongada a los rayos solares
- Aumente el consumo de líquidos frescos y evite la ingesta de alcohol
- Manténgase en lugares frescos o a la sombra
- Vista ropa ligera y de colores claros
- Utilice sombrero o sombrilla para protegerse del sol

#### Deshidratación por enfermedad diarreica

Definición: Pérdida excesiva de líquidos corporales y sales a través del tracto digestivo (vómito y/o diarrea)

Causas: Infecciones gastrointestinales que producen diarrea y vómito por consumo de alimentos en descomposición o preparados con deficientes medidas higiénicas y/o consumo de agua contaminada

#### Signos y síntomas

- Sed intensa
- Irritabilidad
- Llanto sin lágrimas
- Ojos hundidos (en niños pequeños mollera hundida)
- Signo del lienzo húmedo (al pellizcar la piel, ésta no vuelve a su posición original)
- Piel y mucosas secas
- Pulso rápido y débil
- Respiración acelerada, poco profunda y/o a través de la boca
- Palidez de la piel y las mucosas

¿Qué hacer?

- No ingiera ningún medicamento
- Recuerde que es una urgencia médica si el grado de deshidratación es severo
- Prepare y beba Vida Suero Oral en un litro de agua hervida o desinfectada
- Acuda de inmediato a la unidad de salud más cercana o consulte a su médico

Medidas de prevención

- Aumente su ingesta de líquidos. No espere hasta que esté sediento
- Lave sus manos antes de preparar sus alimentos y de comer, después de ir al baño y cambiar pañales
- Hierva o desinfecte el agua para beber
- Evite consumir alimentos preparados en la vía pública
- Lave y desinfecte frutas y verduras
- Consuma los pescados o mariscos fritos o cocidos
- Consuma los alimentos inmediatamente después de su preparación, para evitar su descomposición
- No ingiera alimentos mal conservados o de dudosa procedencia



## Reglas básicas en lugares de venta

### Pescados y mariscos

- Pueden consumirse en cualquier época del año
- Deben estar bien conservados

Al comprar pescados, mariscos y moluscos

Observe que:

- No huelan mal
- Los ojos sean brillantes, translúcidos y convexos
- No tenga aspecto viscoso y la piel sea brillante
- Las agallas sean rojo intenso
- Las escamas no se desprendan fácilmente
- El camarón tenga la cáscara brillante
- Ostiones, almejas o mejillones estén con su concha cerrada o ligeramente abierta

