



# Mixteca bajo el asedio del calor...

Las temperaturas rebasan 37 grados en Chietla, Huehuetlán El Chico, Teotlalco y Cohetzala. Pág. 4

**11 municipios**  
En alerta por presentar hasta 45 grados.



**11:00-16:00 horas**  
No es recomendable exponerse a los rayos del sol.



Esmagen

## MIXTECA POBLANA SUFRE OLA DE CALOR; ALCANZA LOS 45 GRADOS

*En Puebla, los pronósticos arrojan que se esperan temperaturas de entre 35 a 40 grados, como parte de la tercera onda que azota al país*

**POR GUADALUPE JUÁREZ**

**Chietla, Huehuetlán** El Chico, Teotlalco y Cohetzala se enfrentan a temperaturas que rebasan los 37 grados, las más altas de la zona, de acuerdo con información de la Comisión Nacional del Agua (Conagua).

En Chietla, el 20 por ciento de los hogares carecen de agua potable, en Huehuetlán están en estas condiciones el 4.7 por ciento, en Teotlalco 29.4 por ciento y en Cohetzala el 13.1 por ciento.

Son 11 municipios poblanos de la Mixteca Poblana que colindan con estados como



**Alertan a 11 municipios** que colindan con Morelos y Guerrero por intenso calor. Esmagen

### RECOMENDACIONES

- **Evitar** asolearse entre 11 y 16 horas.
- **Vestir** ropa suelta de colores claros y manga larga
- **No realizar** actividades físicas bajo el sol.
- **Tomar** mucha agua.
- **Comer** alimentos frescos como frutas y verduras.
- **Permanecer** en la sombra.
- **Usar** protector solar.
- **Utilizar** lentes de sol, gorra o sombrero.
- **Evitar** consumir bebidas alcohólicas.

Morelos y Guerrero, en los cuales las autoridades han alertado que podrían superar los 40 grados y llegar hasta los 45.

Tal es el caso de Tochimilco que estiman que en esta semana se registre una temperatura de 30 grados, lo cual se podría repetir en la semana, mientras que en Cohuecan su temperatura será

de 32 grados y en Tepexco de 35 grados.

En Jolalpan también pronostican una temperatura de 35 grados, en Ixcamilpa de Guerrero esperan una temperatura de hasta 34 grados y el Albino Zertuche de 35 grados, lo mismo que Tulcingo.

En Puebla, los pronósticos arrojan que se esperan temperaturas de entre 35 a 40 grados, como parte de la tercera ola que azota al país.

Entre las recomendaciones del gobierno federal para la población se encuentra evitar asolearse entre 11 y 16 horas, vestir ropa suelta de colores claros y manga larga, no realizar actividades físicas bajo el sol y tomar agua, aunque no se tenga sed.

También comer alimentos frescos como frutas y verduras, permanecer en la sombra, usar protector solar, utilizar lentes de sol, gorra o sombrero y evitar consumir bebidas alcohólicas.

Debido a las olas de calor, los efectos en la salud que se presentan en la población son insólación, desmayos y golpe de calor. •