



Habilitan 232 salas de hidratación gratuitas por ola de calor



Se han atendido 52 casos de deshidratación en el primer nivel de atención médica de Sedesa.

La Secretaría de Salud reiteró que el calor puede provocar severas consecuencias en el cuerpo, por lo que indicó que se debe aumentar la ingesta de líquidos y evitar la exposición directa al sol

Gerardo Mayoral

metropoli@cronica.com.mx

A causa de las altas temperaturas que azotan la Ciudad de México, la Secretaría de Salud (Sedesa) hace un llamado a la población para tomar medidas preventivas contra la deshidratación y los invita a acudir a las áreas de Hidratación Oral en los 232 Centros de Salud, donde se proporciona atención médica gratuita en caso de sospecha de insolación o golpe de calor.

“En las Salas de Hidratación Oral brindamos la atención a

los pacientes que ya fueron diagnosticados con algún grado de deshidratación. Contamos con sobres de Vida Suero Oral, con lo que se ha logrado prevenir la deshidratación —en incluso consecuencias fatales— en millones de personas”, informó el Dr. Jorge Alfredo Ochoa, director de los Servicios de Salud Pública de la Ciudad de México.

Se informó que, hasta el momento, no se han reportado casos de golpe de calor que requieran hospitalización en la red de Sedesa ni atención médica en los Centros de Salud. Sin embargo, se han atendido 52 casos de deshidratación en el primer nivel de atención médica.

El Dr. Ochoa advirtió sobre los peligros del golpe de calor, un estado grave de deshidratación en el que la temperatura corporal supera los 40 grados de manera repentina, afectando la capacidad del cuerpo para regular su temperatura y pudiendo tener consecuencias mortales.

El calor extremo puede tener

serias consecuencias para la salud, por lo que se recomienda aumentar la ingesta de líquidos y consumir alimentos frescos para prevenir enfermedades gastrointestinales que podrían agravar la deshidratación debido a vómitos y diarreas.

Las poblaciones más vulnerables son los niños, los adultos mayores, las personas con enfermedades crónicas y las personas obesas. Por lo tanto, es fundamental seguir las recomendaciones de prevención, como evitar la exposición prolongada al sol entre las 11:00 a.m. y las 4:00 p.m., abstenerse de hacer ejercicio al aire libre durante el día, consumir al menos dos litros de agua al día y usar ropa clara y liviana.

El Dr. Ochoa enfatizó la importancia de prestar atención a los síntomas de deshidratación en los niños, como el llanto sin lágrimas, los ojos hundidos, la boca seca, la saliva espesa y la irritabilidad. En los adultos, algunos signos de deshidratación pueden incluir taquicardia, somnolencia, agotamiento, sed intensa y sequedad bucal.