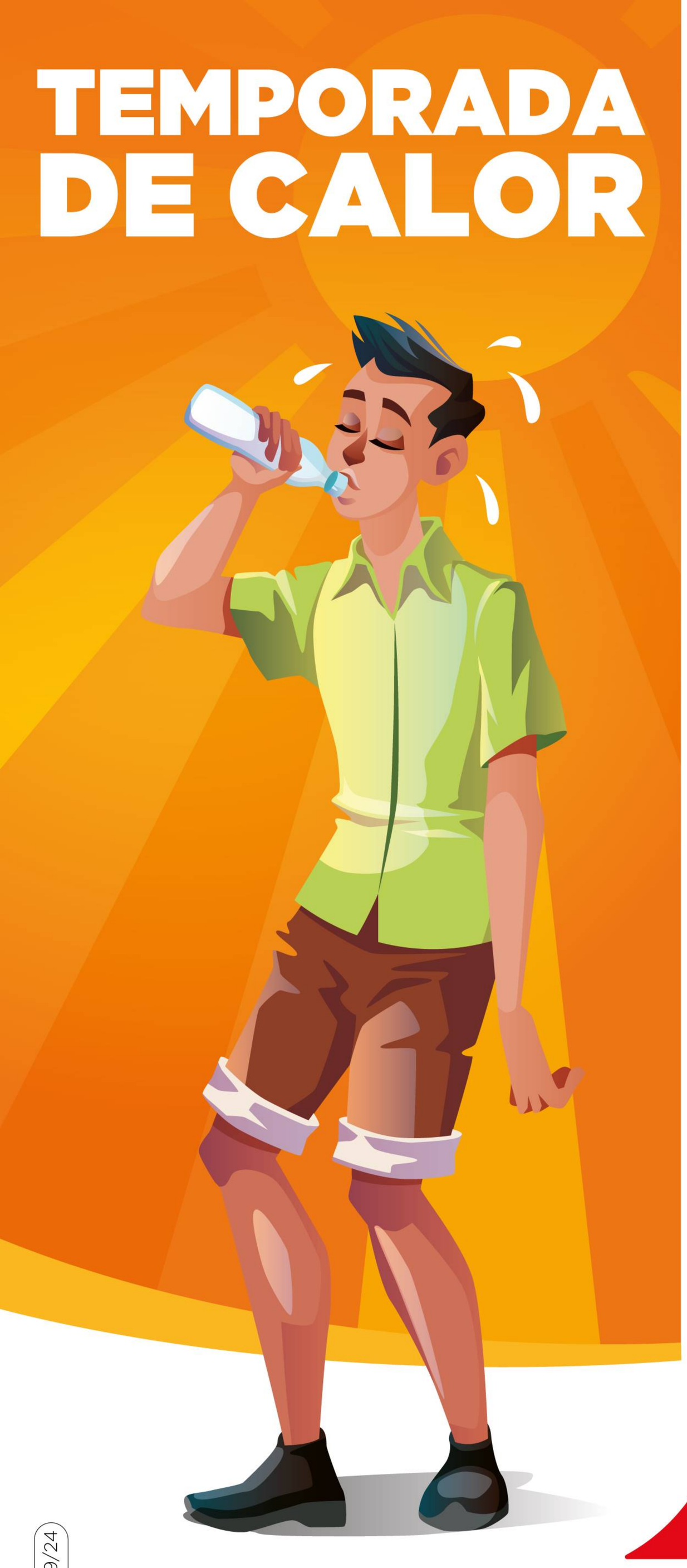
TEMPORADA DE CALOR



Acciones de protección civil para la población

- Mantente informado sobre las condiciones de radiación solar en tu localidad.
- En caso de sentir malestar, acude a tu médico; no te automediques.
- Viste ropa suelta y cómoda, de preferencia con colores claros y manga larga.
- Utiliza lentes de sol, gorra o sombrero; permanece en la sombra y en lugares frescos.
- Evita dejar a personas y mascotas dentro del vehículo con las ventanas cerradas, ya que la temperatura puede superar los 50 ºC.
- Aumenta el consumo de agua simple.
- Evita exponerte al sol entre las 11:00 y las 16:00 horas.
- Come alimentos frescos, frutas y verduras.
- Utiliza protector solar.
- Evita consumir bebidas alcohólicas.

Consecuencias del calor en el cuerpo:
Insolación, desmayos, deshidratación, enfermedades diarreicas agudas, enfermedades en la piel y golpe de calor.

Principales síntomas de un golpe de calor:
Confusión, delirios, desorientación, ritmo cardíaco acelerado, fiebre, enrojecimiento, piel seca, calambres, sudor excesivo, dolor de cabeza, náuseas y convulsiones.

Grupos en mayor riesgo:
Niñas y niños menores de 5 años, personas con enfermedades crónicas, trabajadoras y trabajadores agrícolas, personas de la tercera edad y animales de compañía.

CE: 202/F/029/24

Infórmate...

Coordinación General de Protección Civil
www.cgproteccioncivil.edomex.gob.mx
Protección Civil del Estado de México

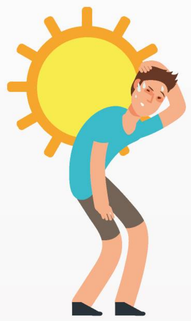
911 EMERGENCIAS

GOBIERNO DEL ESTADO DE MÉXICO | ESTADO DE MÉXICO ¡El poder de servir! | GOBIERNO SECRETARÍA GENERAL DE GOBIERNO | COORDINACIÓN GENERAL DE PROTECCIÓN CIVIL Y GESTIÓN INTEGRAL DEL RIESGO

RECOMENDACIONES ANTE OLAS DE CALOR

Mantente hidratado

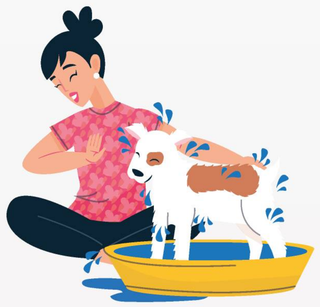
En caso de padecimientos **de deshidratación y golpes de calor** acudir al hospital, **NO** se automedique



Evita permanecer a la intemperie durante el periodo de mayor calor y radiación UV

Protégete con sombrillas, gorras, sombreros, anteojos para el sol y cremas bloqueadoras

Usa ropa de **colores** claros



Protege a tus mascotas y animales de granja

Mantente atento a las recomendaciones de autoridades de Salud, Protección Civil, Bomberos y Probosque.

¡PROTÉGETE!

La radiación UV está en niveles muy altos.

#InformarEsPrevenir

GOBIERNO DEL ESTADO DE MÉXICO | GOBIERNO SECRETARÍA GENERAL DE GOBIERNO | COORDINACIÓN GENERAL DE PROTECCIÓN CIVIL Y GESTIÓN INTEGRAL DEL RIESGO

EN TEMPORADA DE CALOR

Evita permanecer a la intemperie durante el período de mayor calor y radiación UV

¡PROTÉGETE!

Mantente Hidratado

#InformarEsPrevenir

GOBIERNO DEL ESTADO DE MÉXICO

GOBIERNO
SECRETARÍA GENERAL DE GOBIERNO

COORDINACIÓN GENERAL DE PROTECCIÓN CIVIL
Y GESTIÓN INTEGRAL DEL RIESGO

ONDA DE CALOR

Este fenómeno se debe a la **presencia de un anticiclón en niveles altos de la atmósfera** (tiempo despejado y sin lluvias), que favorece un ambiente **muy caluroso** durante el día **en el noroeste, norte, noreste y occidente de México.**

#InformarEsPrevenir

GOBIERNO DEL ESTADO DE MÉXICO

GOBIERNO
SECRETARÍA GENERAL DE GOBIERNO

COORDINACIÓN GENERAL DE PROTECCIÓN CIVIL Y GESTIÓN INTEGRAL DEL RIESGO

¿QUÉ ES UNA ONDA DE CALOR?

Es un periodo de

TEMPERATURA EXCESIVA,

casi siempre combinada con humedad, que se mantiene durante varios días consecutivos, con temperaturas por arriba del promedio.

#InformarEsPrevenir

GOBIERNO DEL ESTADO DE MÉXICO

GOBIERNO
SECRETARÍA GENERAL DE GOBIERNO

COORDINACIÓN GENERAL DE PROTECCIÓN CIVIL Y GESTIÓN INTEGRAL DEL RIESGO

Las ondas de calor son periodos de **tres o más días con temperaturas arriba del promedio.**

En México, las ondas de calor tienden a tener mayor impacto durante los meses de **abril, mayo y junio.**

#InformarEsPrevenir

GOBIERNO DEL ESTADO DE MÉXICO

GOBIERNO
SECRETARÍA GENERAL DE GOBIERNO

COORDINACIÓN GENERAL DE PROTECCIÓN CIVIL Y GESTIÓN INTEGRAL DEL RIESGO

ENFERMEDADES POR CALOR

URGENCIA

Agotamiento por calor

EMERGENCIA

Golpe de calor

Signos y síntomas

- **Taquicardia**
- **Respiración rápida**
- **Cansancio extremo**
- **Sudoración**
- **Dolor de cabeza**
- **Debilidad**

- **Temperatura alta**
- **Pérdida de conciencia**
- **Convulsiones**
- **Confusión**
- **Delirios**
- **Escalofríos**

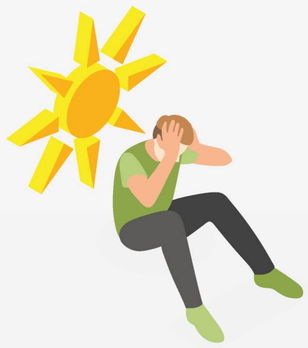
Manejo inicial

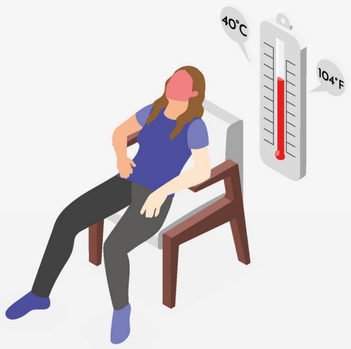
Trasladar a un **espacio fresco y ventilado, quitar la ropa excesiva, enfriar el cuerpo** con agua y ventilación, **dar a beber** agua, bebidas deportivas o **electrolitos orales.**

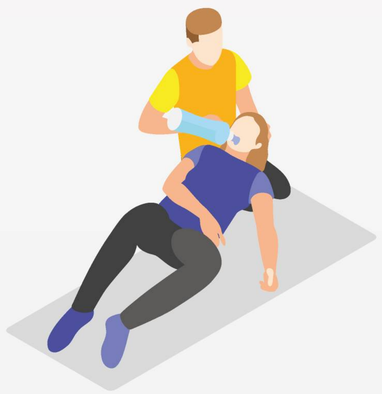
Si los síntomas no mejoran active el servicio médico de urgencias llamando al 9-1-1.

Llama al 9-1-1, o busque atención médica inmediata.

Enfriar rápido por inmersión en agua, mojar al paciente y envolver en sábanas mojadas y ventilar vigorosamente, aplicar hielo en axilas, ingles y pecho.







GOBIERNO DEL ESTADO DE MÉXICO

ESTADO DE MÉXICO ¡El poder de servir!

GOBIERNO
SECRETARÍA GENERAL DE GOBIERNO

COORDINACIÓN GENERAL DE PROTECCIÓN CIVIL Y GESTIÓN INTEGRAL DEL RIESGO