



# ISSEA

## SECRETARÍA DE SALUD DEL ESTADO DE AGUASCALIENTES

**Contigo al 100**

Programa - Temporada de Calor 2019

21 de Marzo - 15 de octubre

El Instituto de Salud promueve el autocuidado y refuerza la atención para evitar efectos como:

Golpe de calor e insolación

Agotamiento por calor y Quemadura solar

Deshidratación por enfermedad diarreica

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

Unidades participantes: El Programa de Temporada de Calor comienza del 21 de marzo al 15 de octubre y participan las 102 unidades de primer nivel de atención y 8 Hospitales del Sistema Estatal de Salud

- 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:

- Sígnos 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 desnúdelo 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

#### QUEMADURA SOLAR

Toda persona que por exposición directa a la luz solar presente lesiones de diversos grados con uno o más de los siguientes signos y/o síntomas: edema de la piel, eritema, dolor local, aumento de la temperatura corporal, vesículas, ampollas.

#### Medidas de prevención

No exponerse directamente a sol de las 11 a.m. a las 15 horas que es el tiempo en que los rayos solares son más dañinos para piel no aplicar ungüentos ni pomadas solo si hay dolor se administraran analgésicos por vía tópica y oral.

#### 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 Consuma pescados o mariscos fritos o cocidos
- 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

Instituto de Servicios Salud del Estado de Aguascalientes

9 10 79 00

DAÑOS A LA SALUD POR TEMPERATURAS EXTRMAS

Ext. 7921 y7922

URGENCIAS EPIDEMIOLOGICAS Y DESASTRES

A.C.E. 2019