



Imparten medidas preventivas para evitar golpes de calor en la UPT

Con la finalidad de dar a conocer las medidas preventivas para los padecimientos propios de la temporada de calor, como lo son enfermedades diarreicas, deshidratación, así como golpe de calor en la comunidad de la Universidad Politécnica de Tulancingo (UPT); por lo que se llevó a cabo la plática “Olas de calor” impartida por Arni Cristóbal Ramírez Ocadiz, médico de la institución.

Aumentar el consumo de agua simple y evitar o reducir la ingesta de bebidas alcohólicas; vestir ropa fresca, de colores claros y utilizar sombrero o sombrilla, evitar la exposición prolongada a los rayos del sol, usar bloqueador solar, realizar las actividades deportivas el área libre para las primeras horas del día o en la tarde-noche, y evitar exponerse de forma prolongada al sol, al estacionar el coche no dejar en el interior a niños ni ancianos con las ventanillas cerradas, ayudar a las personas que puedan estar en mayor riesgo de sufrir los efectos del calor (niños y adultos mayores); fueron algunas recomendaciones que dio a conocer el especialista a los estudiantes de los diferentes Programas Educativos (P.E) que asistieron a la conferencia.


De igual manera comentó, la importancia de identificar los síntomas que indiquen un golpe de calor, como: mareos, confusión y/o desorientación, calambres o debilidad en los músculos, sequedad de la piel y enrojecimiento, dolor de cabeza, aceleración del ritmo cardíaco con latido débil, confusión o pérdida de conocimiento, vómitos frecuentes o problemas para respirar.





Al finalizar, compartió las acciones a realizar en caso de golpe de calor: llamar a emergencias sanitarias, colocar al enfermo en un lugar a la sombra, quitarle la ropa para airearlo, si está consciente, colocarlo con la cabeza ligeramente elevada y ofrecerle abundante agua, refrescarlo con agua fría o hielo, sobre todo la cara y axilas, es importante no le meterlo en la bañera para enfriarlo; en caso de estar inconsciente colocarlo tumbado de lado, con las piernas flexionadas, no proporcionar líquidos a una persona inconsciente.



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE TULANCINGO



 /arturo.gb.10
 @arturogilb
 @arturogilborja

 (775) 75 58202 ext. 1350
 /UPTulancingo1
 @UPTulancingo
 @uptulancingo