



Ola de **CALOR** se mantendría

hasta octubre; se esperan hasta 35 grados

Prevén temperaturas de hasta 35 grados

POR ARLETTE GUTIÉRREZ

La Secretaría de Salud del DF advirtió que esta temporada de calor, en la que se esperan temperaturas de hasta 35 grados centígrados, se podría alargar hasta el mes de octubre.

Por ello, recomendó a la población extremar precauciones a fin de reducir riesgos y daños a la salud, ya que exposiciones prolongadas a temperaturas elevadas pueden generar complicaciones como deshidratación, insolación, golpes de calor e incluso quemaduras solares.

Mediante un comunicado de prensa, la dependencia indicó que las actividades físicas se deben realizar muy temprano o al atardecer, cuando haya descendido la temperatura y durante las horas de mayor intensidad de sol o elevadas temperaturas, se debe evitar asistir a actos públicos, deporti-

vos y realizar juegos en espacios abiertos o cerrados que carezcan de ventilación.

También advirtió que no se debe dejar a los niños encerrados en el auto y "mucho menos con las ventanas cerradas", así como ventilar las habitaciones en casa y beber más líquidos que de costumbre, sobre todo si se realiza algún esfuerzo físico.

La Secretaría de Salud exhortó a los capitalinos a evitar tomar bebidas alcohólicas y consumir alimentos en la vía pública, que no garanticen su conservación o condiciones higiénicas.

En caso de alguna molestia o enfermedad relacionada con las altas temperaturas, advirtió que es necesario acudir al médico o al Centro de Salud más cercano a su domicilio, y sobre todo no automedicarse, ya que así se pueden generar complicaciones.

