



10118

**MTRA. LUCÍA AIMÉ CASTILLO PASTOR**

Secretaria de Educación de Tamaulipas  
Calzada General Luis Caballero S/N,  
Fracc. Las Flores,  
87078 Ciudad Victoria, Tamaulipas

Cd. Victoria, Tam.  
13 de junio del 2023

Oficio núm.  
SST/SSP/DIA/DSIN/O-  
0232/2023  
Servicios de Salud de  
Tamaulipas

**Asunto:** Boletín Temporada  
de Calor

Las enfermedades por calor se presentan cuando se registran temperaturas ambientales mayores a 32°C y una humedad relativa mayor al 60%. Las personas más susceptibles a presentar patologías asociadas a las altas temperaturas son las niñas, niños y adolescentes, así como adultos mayores, embarazadas, personas con obesidad y con cardiopatías.

Los Servicios de Salud de Tamaulipas en coordinación con el Sector Salud fortalecen cada verano las acciones preventivas con el fin de evitar enfermedades diarreicas y su complicación la deshidratación, o la insolación que pudiera desencadenar en *golpe de calor*.

Por lo anterior, agradecemos su colaboración para difundir las siguientes recomendaciones entre la comunidad docente:

- ✓ Evitar la exposición directa a los rayos solares en las horas donde estos caen directamente 11:00-16:00 horas,
- ✓ Evitar ejercicios o juegos deportivos de 11:00-16:00 horas,
- ✓ Proporcionar agua de consumo humano a niños, ancianos y personas inmunocomprometidas, ya que son los grupos con mayor riesgo a la deshidratación,
- ✓ Usar sombrillas, sombreros o artículos que eviten que los rayos del sol estén en contacto directo con la piel.
- ✓ Trabajadores que realicen sus labores a intemperie hacerse a la sombra al menos cada 1/2 hora y tomar abundante agua,
- ✓ Si es necesario estar en vía pública o espacios sin protección solar, de 11:00 a 16:00 horas, usar protector solar en la piel, de no ser posible usar ropa fresca de manga larga que proteja más el cuerpo,
- ✓ Ante los síntomas siguientes: mareos, debilidad, boca seca, saliva espesa, visión borrosa, confusión y desmayo, acudir a la clínica de salud más cercana, puede tratarse de un golpe de calor,
- ✓ Si se identifica un caso compatible con golpe de calor, de inmediato colocarlo en lugar de sombra y fresco, proporcionar agua, electrolitos orales y llevarlo al hospital más cercano,

- ✓ Aumentar el consumo de aguas de frutas preparadas higiénicamente en los domicilios,
- ✓ Tomar agua hervida o clorada, (desinfección de agua con cloro al 6% 2 gotas por litro),
- ✓ Evitar dejar los alimentos preparados a la temperatura ambiente porque son de fácil descomposición,
- ✓ Usar ropa de algodón y de colores claros,
- ✓ Usar lentes y crema para la piel con filtro protector UV.

### **Golpe de calor**

#### Características:

- ✓ Temperatura oral elevada 39.5°C o más.
- ✓ Piel roja, caliente y seca (sin sudor).
- ✓ Pulso acelerado y más fuerte de lo normal.
- ✓ Dolor palpitante de cabeza.
- ✓ Mareo, náusea y confusión.
- ✓ Pérdida de la conciencia.

#### Acciones:

- ✓ Buscar refugio en la sombra o en lugar ventilado.
- ✓ Bajar la temperatura usando cualquier método: sumergir a la persona en una tina con agua fría, meterla a una regadera abierta, rociarla con manguera, usar esponja mojada o cubrirla con una manta mojada y dirigir un abanico hacia la persona.
- ✓ Cuando baje la temperatura a 38°C trasladarlo a una unidad de salud.
- ✓ Nunca usar bebidas alcohólicas.

Las consideraciones que usted haga de los conceptos anteriores serán sumamente valiosas, para reducir las complicaciones y muerte por Golpe de calor.

Sabedor de su alto compromiso institucional en beneficio de la población de su área de responsabilidad, aprovecho la oportunidad para enviarle un cordial saludo.

Atentamente

**DR. VICENTE JOEL HERNÁNDEZ NAVARRO**

Secretario de Salud y Director General del  
O.P.D. Servicios de Salud de Tamaulipas

c.c.p. DR. JOSÉ LUIS GARZA RUIZ. Subsecretario de Salud Pública.  
c.c.p. DRA. MARÍA DE JESÚS MARTÍNEZ ESCOBAR. Directora de Infancia y Adolescencia.  
c.c.p. DR. SERGIO URIEGAS CAMARGO. Director de Epidemiología.  
c.c.p. DRA. MARÍA DE JESÚS LÓPEZ LÓPEZ. Jefa del Departamento Salud Integral del Niño.  
c.c.p. Archivo

DR. JLCR' DRA. MME' DRA. MJLL'



GOBIERNO DEL ESTADO DE  
TAMAULIPAS  
SECRETARÍA DE SALUD