

## RECOMENDACION ES ANTE UN GOLPE DE CALOR

\*UBICARSE EN UN  
LUGAR FRESCO, A  
LA SOMBRA Y  
VENTILADO

\*APLICAR PAÑOS  
HÚMEDOS EN EL  
CUERPO,  
ESPECIALMENTE  
EN LA FRENTE Y  
EN LA NUCA

\*BEBER  
PEQUEÑOS  
SORBOS DE AGUA  
RETIRAR LA ROPA  
INNECESARIA  
PARA  
REFRESCARSE  
ACUDIR A LA  
UNIDAD DE  
SALUD MÁS  
CERCANA

## PREPARANDO VIDA SUERO ORAL (VSO)

EL VSO ES UNA FÓRMULA EN POLVO  
QUE SE UTILIZA PARA REHIDRATAR  
EL CUERPO EN FORMA INMEDIATA,  
CUANDO SE TIENE DIARREA Y/O  
VÓMITO.

Preparación, uso y conservación de  
VSO

- Preparación: Agrega en un litro de agua embotellada, hervida o desinfectada, el polvo del sobre de VSO y revuelve hasta que se disuelva por completo; si no se disuelve bien, tíralo y prepara uno nuevo.
- Uso: Administra VSO a libre demanda y después de cada diarrea o vómito, ofrécelo a cucharadas o sorbos pequeños; media taza a niñas y niños menores de un año y, una taza a los mayores de un año.
- Conservación: Tapa el recipiente y déjalo a temperatura ambiente. El VSO preparado dura 24 horas, después de este tiempo, tíralo y prepara uno nuevo.

## PROTÉGETE DEL GOLPE DE CALOR

TECNOLOGICO DE ESTUDIOS  
SUPERIORES DE IXTAPALUCA



**Golpe de calor**

EL GOLPE DE CALOR ES  
OCASIONADO POR LA EXPOSICIÓN  
PROLONGADA A ALTAS  
TEMPERATURAS AMBIENTALES .

# CUIDADO CON LA DESHIDRATACIÓN

LA DESHIDRATACIÓN OCURRE CUANDO HAY UNA PÉRDIDA EXCESIVA DE AGUA EN NUESTRO CUERPO Y EL CONSUMO DE LÍQUIDO ES INSUFICIENTE, POR EJEMPLO, AL TENER DIARREA O SUDORACIÓN ABUNDANTE.

## RECOMENDACIONES ANTE LA DESHIDRATACIÓN

**ACUDIR A LA UNIDAD DE SALUD MÁS CERCANA**

**TOMAR VIDA SUERO ORAL PARA REHIDRATAR EL CUERPO Y EVITAR COMPLICACIONES**

## MEDIDAS PREVENTIVAS DE LA DESHIDRATACIÓN

**BEBER FRECUENTEMENTE AGUA EMBOTELLADA, HERVIDA O DESINFECTADA.**

**LO RECOMENDADO SON AL MENOS 2 LITROS AL DÍA.**

**EVITA EXPONERTE AL SOL POR PERIODOS PROLONGADOS, ESPECIALMENTE DE 11 A 15 HRS, QUE ES CUANDO EL CALOR ALCANZA SUS NIVELES MÁS ALTOS**

Toma al menos 2 litros de agua simple al día, para mantenerte hidratado



En temporada de calor, cuidarte es lo mejor

## Enfermedades diarreicas y cólera



**LA DIARREA ES LA DEPOSICIÓN, TRES O MÁS VECES AL DÍA (O CON UNA FRECUENCIA MAYOR QUE LA NORMAL PARA LA PERSONA) DE HECES SUeltas O LÍQUIDAS.**

**EL CÓLERA ES UNA INFECCIÓN INTESTINAL AGUDA CAUSADA POR EL VIBRIO CHOLERAe, QUE SE ADQUIERE POR LA INGESTA DE AGUA Y ALIMENTOS CONTAMINADOS POR ESTE MICROORGANISMO.**

**EL VIDA SUERO ORAL AYUDA A REHIDRATAR EL CUERPO EN FORMA INMEDIATA. ADEMÁS:**

**SIGUE LAS RECOMENDACIONES DEL MÉDICO Y GUARDA REPOSO EN CASA MANTÉN Estrictas NORMAS DE HIGIENE, ESPECIALMENTE EN LA PREPARACIÓN Y CONSUMO DE ALIMENTOS**

**LAVA TUS MANOS ANTES DE CONSUMIR ALIMENTOS Y DESPUÉS DE IR AL BAÑO**

## Medidas preventivas del golpe de calor

### MEDIDAS RECOMENDADAS

\*Utiliza ropa ligera y de colores claros

\*Protégete del sol usando protector solar, gorra o sombrero, lentes de sol y/ sombrilla

\*Procura lugares frescos y a la sombra

\*Bebe frecuentemente agua embotellada, hervida o desinfectada y en especial cuando realizas alguna actividad física. Al menos 2 litros de agua simple al día.

\*Evita el consumo de bebidas con mucha azúcar y de bebidas alcohólicas

\*Ten cuidado con el calentamiento dentro de los automóviles, deja que el auto se enfríe antes de subirte

\*Evita exponerte al sol por periodos prolongados, especialmente de 11:00 a 15:00 hrs, que es cuando la temperatura alcanza sus niveles más altos