

CALOR EXTREMO EN MÉXICO



¿SABÍAS QUE

desde 1983, México ha sido una de las naciones con mayor incremento de altas temperaturas, colocándose en la posición 13 a nivel mundial y en el lugar 1 en América?

ORGANISMOS OFICIALES HAN REPORTADO QUE EN AL MENOS EL 33% DEL PAÍS SE ESTARÁN REGISTRANDO TEMPERATURAS DE 45°C O MÁS

Estas olas de calor extremo ponen en riesgo tu salud física y mental por lo que se recomienda extremar precauciones como:



Mantener una óptima hidratación



Cubrirse de los rayos solares



Abstenerse de comidas copiosas



Disminuir el consumo de alcohol



Usar ropa transpirable



Evitar el deporte en exteriores o ejercitarse por las noches



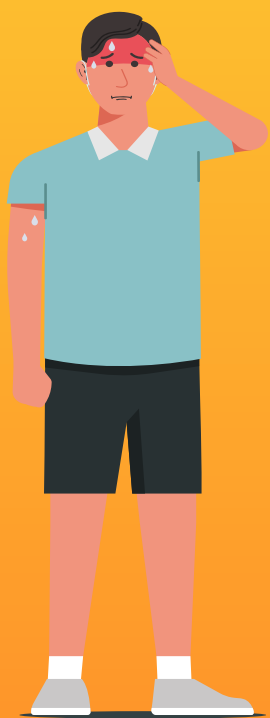
Utilizar bloqueadores solares y sombreros



Evitar la exposición prolongada al calor



En estas condiciones **EL AGUA NO ES SUFICIENTE.** Lo más recomendable es ingerir bebidas hidratantes con un alto contenido de vitaminas, nutrientes y electrolitos que el cuerpo necesita para mantener una buena hidratación.

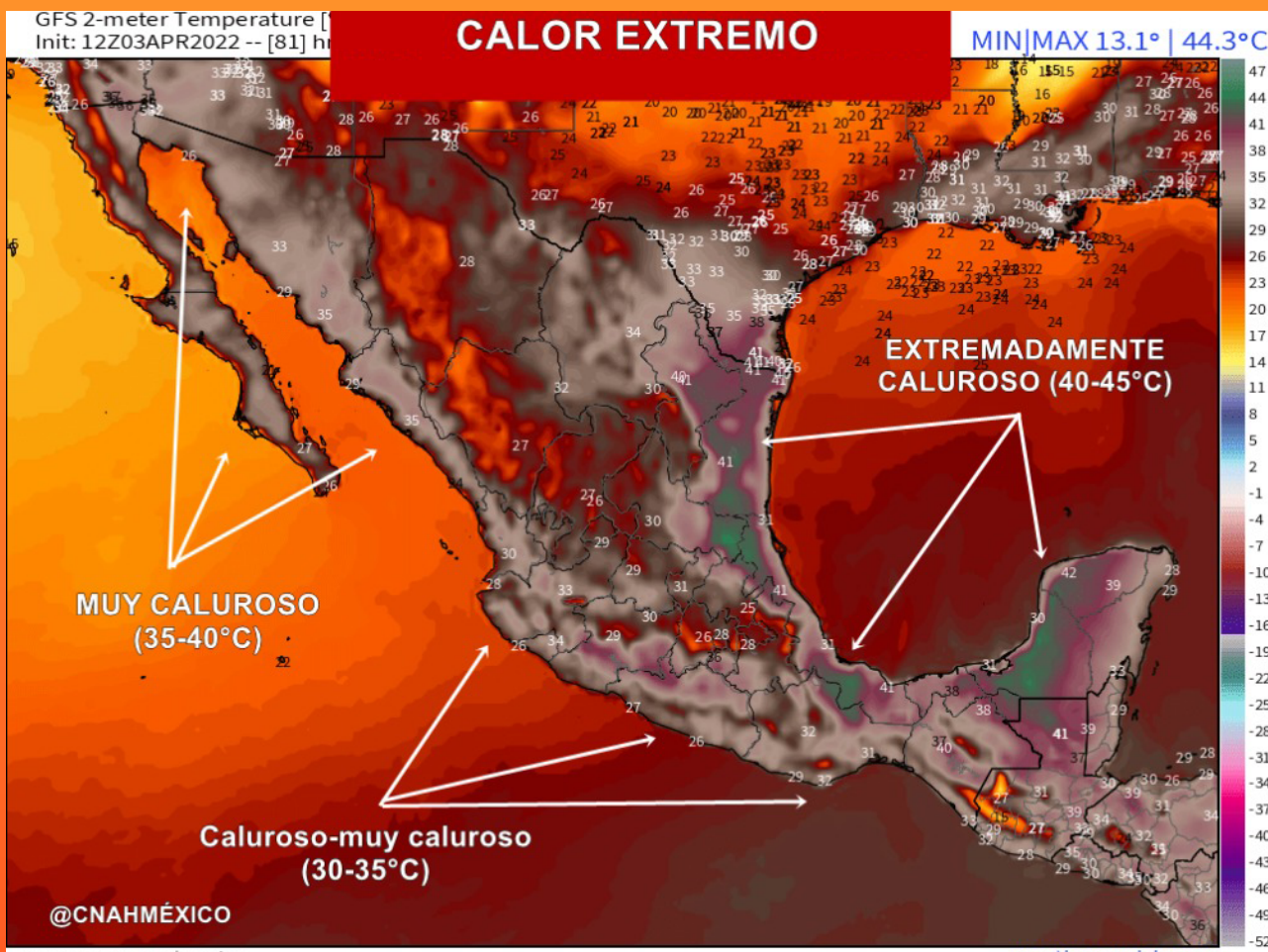


¿SABIAS QUE?

El cuerpo humano soporta una temperatura exterior de hasta 127°C pero únicamente durante 20 min?

Las afectaciones fisiológicas son muchas para los humanos:

- Amplificación de enfermedades existentes
- Muerte prematura
- Fuertes impactos socioeconómicos como:
 - Pérdida de capacidades para trabajar
 - Disminución en la productividad laboral por agotamiento, falta de concentración
 - Disminución de la habilidad motriz, náuseas, dolor de cabeza e incluso desmayos.



Se esperan temperaturas de 35° en: Aguascalientes, Baja California Sur, Chihuahua, CDMX, Coahuila, Durango, Hidalgo, Nuevo León, Sonora y Zacatecas.

Otros riesgos del calor extremo:

- Incendios forestales
- Sequía
- Inhibición de la formación de nubes
- Por consiguiente la falta de lluvias

Estos fenómenos climáticos han ido en aumento en los últimos años, provocando:

- Mayor número de olas de calor extremo
- Que cada ola de calor dure varios días o incluso semanas
- Que sean peores si existe sequía en el territorio