



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

**CENAPRECE**  
CENTRO NACIONAL DE PROGRAMAS PREVENTIVOS  
Y CONTROL DE ENFERMEDADES



# *“Temporada de Calor, Prevencción y Atención de Daños a la Salud, 2024”*

Dirección de Urgencias Epidemiológicas y Desastres

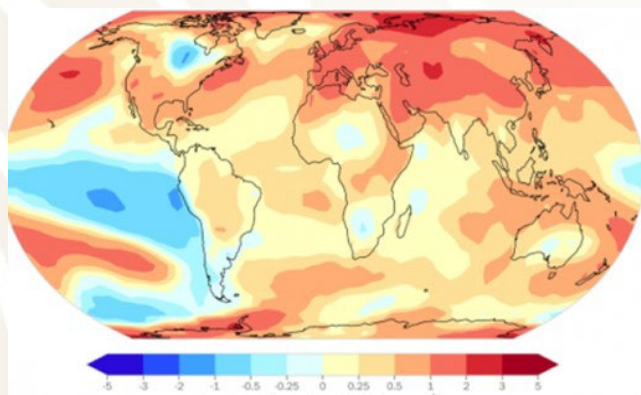


**Marzo, 2024**

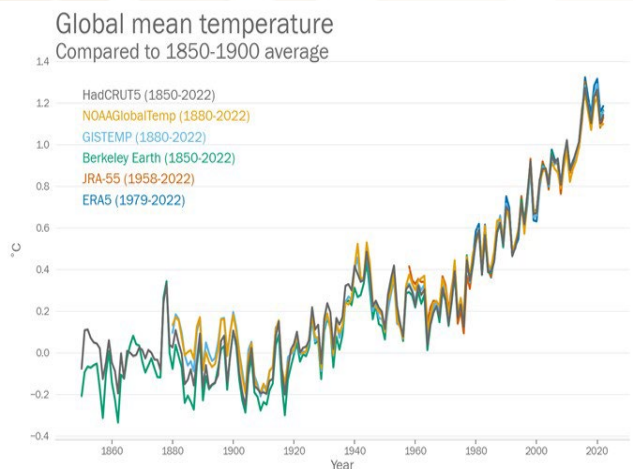
# *“Antecedentes”*

---





- **La exposición de la población al calor tiene una tendencia a la alza**
- **El calentamiento global**, así como otras tendencias de cambio climático, **se mantendrán**, dados los altos niveles de gases de efecto invernadero que retienen el calor en la atmósfera
- **Los últimos ocho años han sido los más cálidos jamás registrados a nivel mundial (2015-2022)**
- Es cada vez más probable que se rebase el límite de 1.5°C, establecido en el ***Acuerdo de París*** (2015).
- En el 2023, la temperatura superficial global registró un aumento de 2.12°F (1.18°C) en comparación con el promedio del siglo XX, estableciendo así un récord como el año más cálido desde 1850.
- Existen un **33%** de **probabilidades** de que el **2024** sea **más cálido** que el 2023 y un **99%** de **probabilidad** de que el **2024** esté **entre los cinco años más cálidos** registrados.





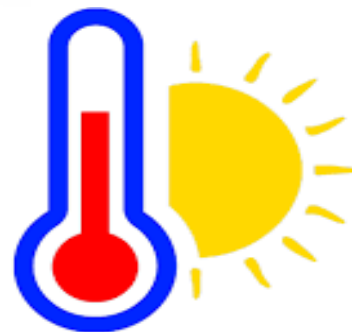
## Perspectivas por el cambio climático en las Américas, Panorama general

### IMPACTOS



- Más de 166,000 personas murieron a causa de las temperaturas extremas entre 1998 y 2017.
- Se esperan 250,000 muertes adicionales cada año por enfermedades sensibles al clima a partir de 2030.
- En 2015, 175 millones de personas adicionales estuvieron expuestas a olas de calor en comparación con años promedio.

- A partir del año 2000, se estableció la estrategia de prevención y seguimiento a los riesgos y daños a la salud durante las temporadas de calor y frío, y se generaron los reportes y difusión de las medidas preventivas ante las temperaturas extremas.
- **La temporada de calor** corresponde al periodo de los meses del año en los que la temperatura ambiental es alta, y se asocia al incremento de casos y defunciones por agotamiento, golpe de calor, enfermedades diarreicas agudas, además de otros daños como deshidratación y quemaduras solares.
- **La temporada de calor** se establece desde la tercer semana de marzo y hasta la tercer semana de octubre, que corresponde de la semana epidemiológica número 12 a la 42 para 2023.



# Riesgos y daños a la salud por calor

## Impacto directo

### Daños a la salud

- Deshidratación
- Agotamiento por calor
- Golpe de Calor
- Quemaduras



### Aceleración de la muerte asociado a:

- Enfermedades respiratorias
- Enfermedades cardiovasculares
- Otras enfermedades crónicas (mentales y renales)



### Hospitalización

- Enfermedades respiratorias
- Diabetes Mellitus
- Infarto
- Condiciones de salud mental



## Impacto en la salud por exposición a altas temperaturas



## Impacto Indirecto

### Impacto sobre los servicios de Salud

- Incremento de llamadas a los números de urgencias
- Incremento de hospitalizaciones
- Servicios de medicina crítica



### Incremento del riesgo de accidentes

- Lesiones y envenenamiento
- Ahogamiento
- Accidentes de trabajo



### Incremento de la transmisión:

- Enfermedades diarreicas agudas
- Cólera
- Marea roja



### Daños en la infraestructura

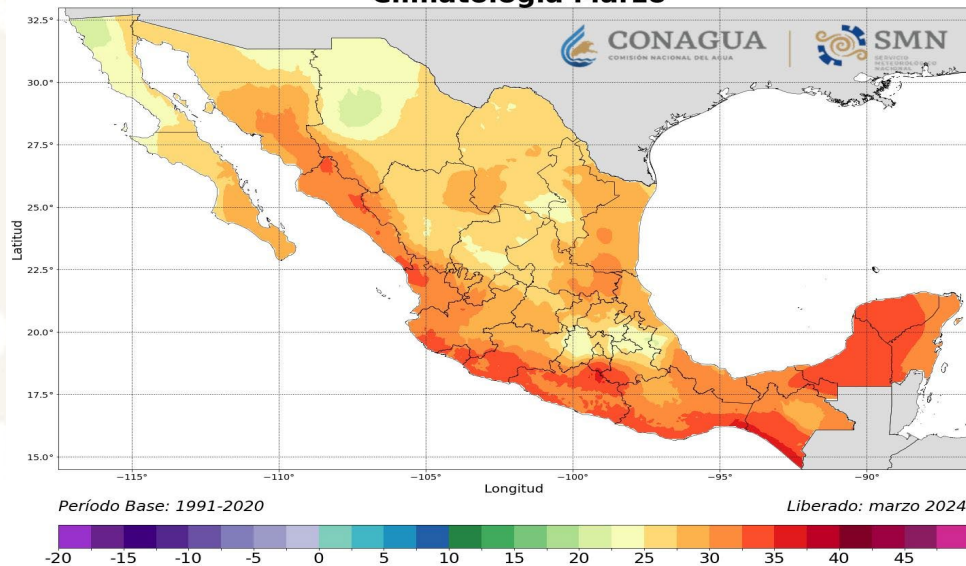
- Luz
- Agua
- Transporte
- Productividad



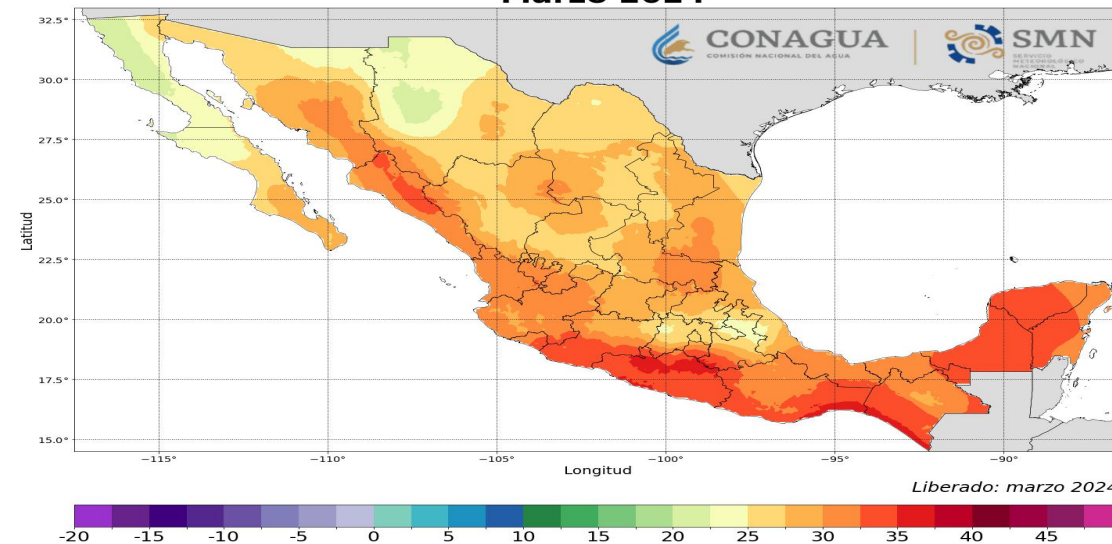
# Perspectiva de temperaturas máximas para marzo, abril y mayo 2024



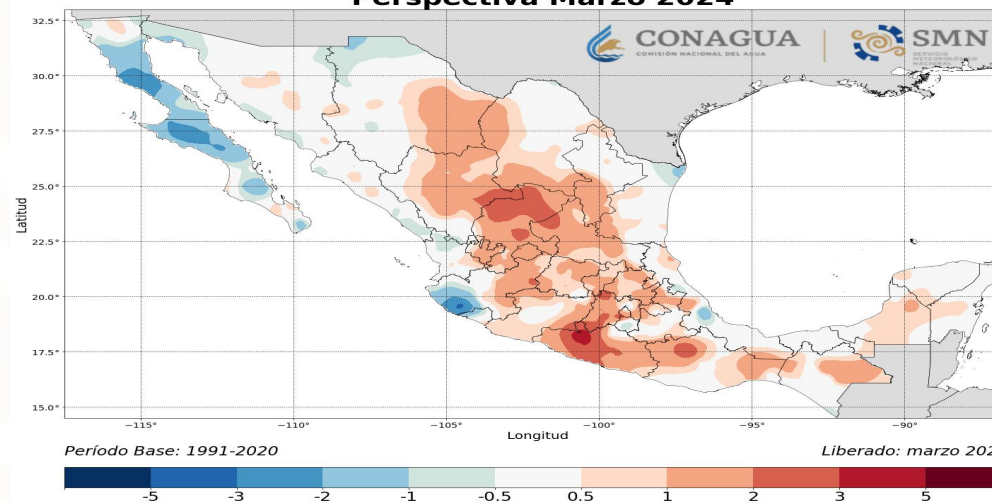
**Temperatura Máxima Mensual (°C)**  
**Climatología Marzo**



**Perspectiva de Temperatura Máxima Mensual (°C)**  
**Marzo 2024**



**Anomalía de Temperatura Máxima Mensual (°C)**  
**Perspectiva Marzo 2024**



Fuente: Comisión Nacional del Agua. Disponible: <https://smn.conagua.gob.mx/es/climatologia/pronostico-climatico/temperatura-form> 2024

# *“Daños a la salud por temperaturas extremas”*

---





# Vigilancia epidemiológica

## Efectos de Calor y Luz\* (CIE 10: T 67, X 30 y L55)

- **T67.0** Golpe de calor e insolación
- **T67.1** Síncope por calor
- **T67.2** Calambre por calor
- **T67.3** Agotamiento por calor, anhidrótico
- **T67.4** Agotamiento por calor debido a depleción de sal
- **T67.5** Agotamiento por calor, no especificado
- **T67.6** Fatiga por calor, transitoria
- **T67.7** Edema por calor
- **T67.8** Otros efectos del calor y de la luz
- **T67.9** Efecto del calor y de la luz, no especificado
- **L55** Quemadura solar
- **X30** Exposición al calor natural excesivo



Personas con capacidades diferentes, embarazadas y enfermos



Personas en condición de pobreza y calle, desplazados



Niños y adultos mayores

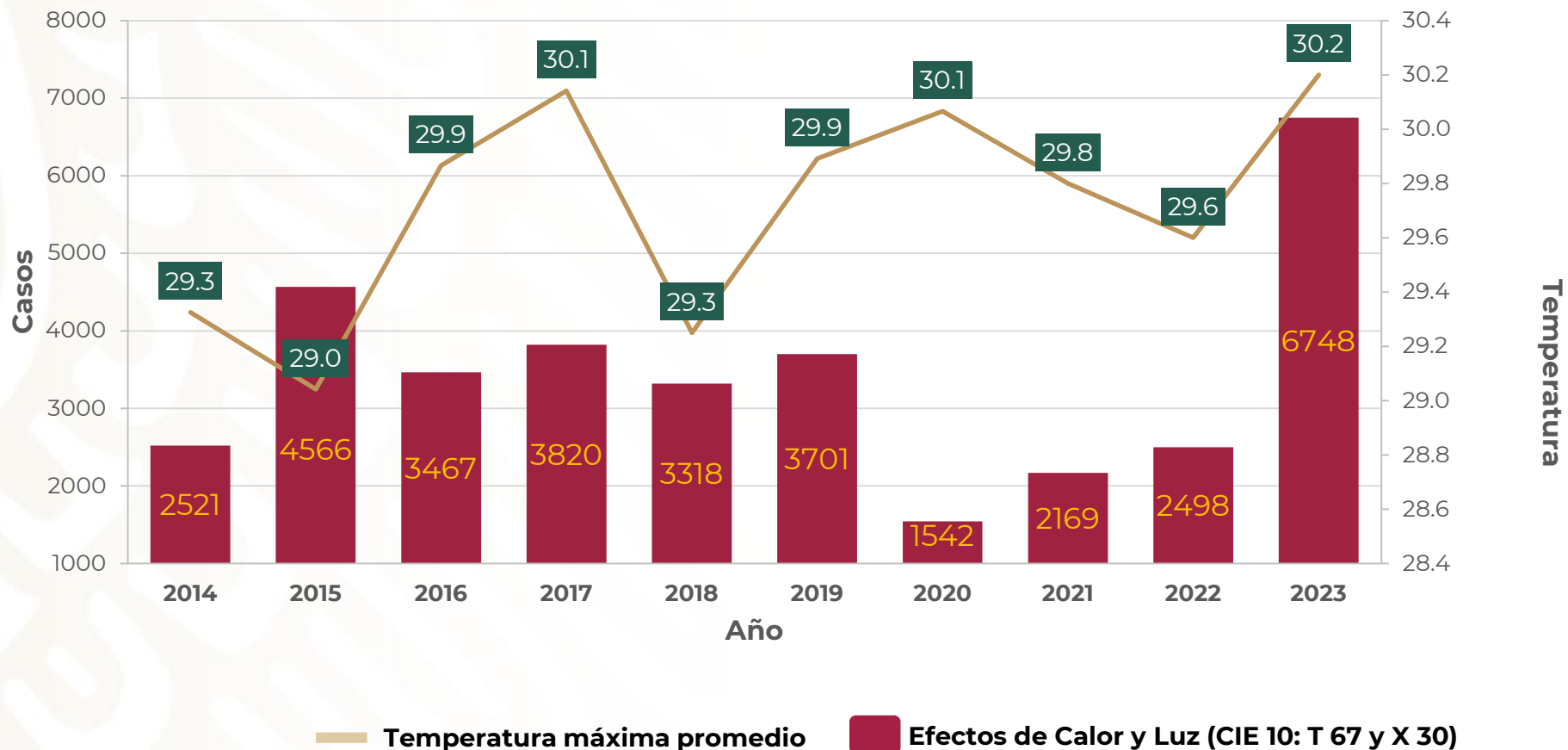


Deportistas



Trabajadores al aire libre

## Daños a la salud por efectos de calor y luz, por año y temperatura máxima promedio en México, 2014-2023.

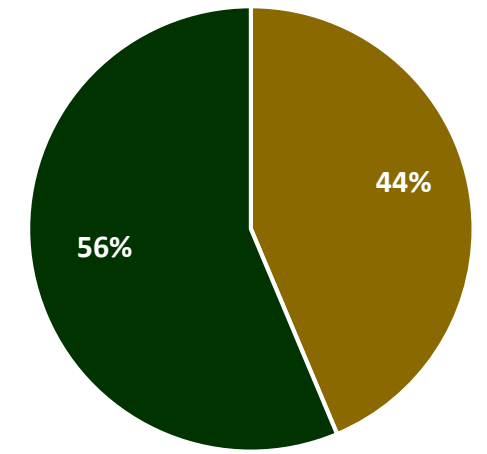
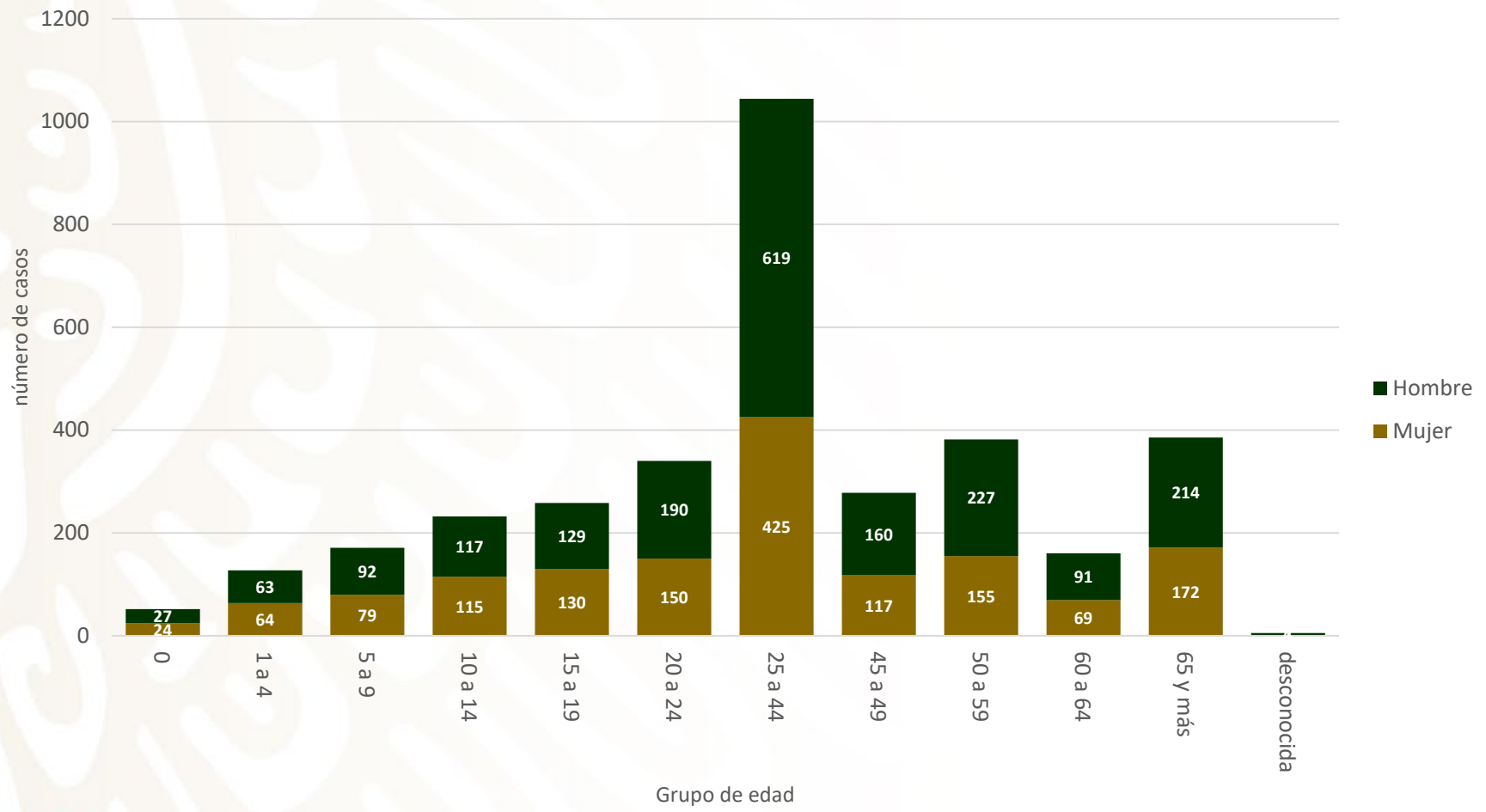


**Promedio anual = 3,067 casos**  
**29.6 °C**

Fuente: CONAGUA / SMN Disponible en:  
<https://smn.conagua.gob.mx/tools/DATA/Climatolog%C3%ADa/Pron%C3%B3stico%20clim%C3%A1tico/Temperatura%20y%20Lluvia/TMAX/2022.pdf>  
Sistema Único de Información para la Vigilancia Epidemiológica, efectos de calor y de la Luz, claves (CIE 10: T 67 y X 30)



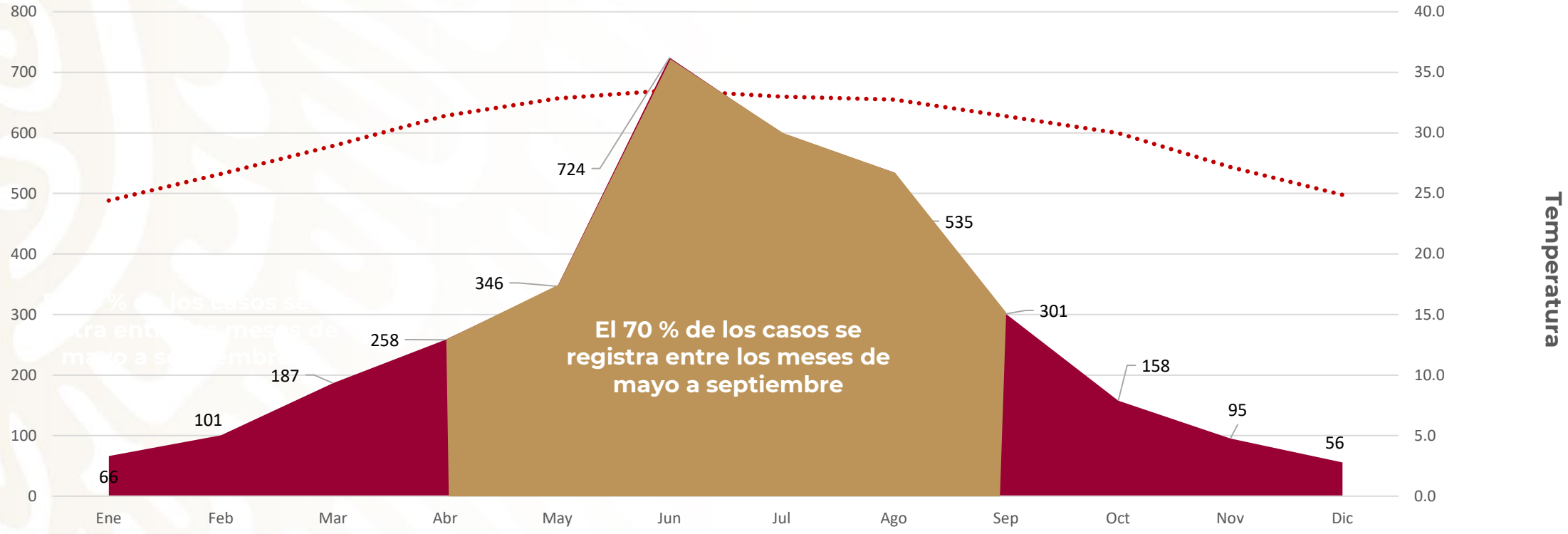
# Promedio de casos relacionados por efectos de calor y luz, en grupo de edad y sexo, México 2014- 2023.



Fuente: Sistema Único de Información para la Vigilancia Epidemiológica, efectos de calor y de la Luz, claves (CIE 10: T 67 y X 30)



# Promedio de casos relacionados por efectos de calor y luz, por mes en México, 2014-2023.



El 70 % de los casos se registra entre los meses de mayo a septiembre.

El 70 % de los casos se registra entre los meses de mayo a septiembre.

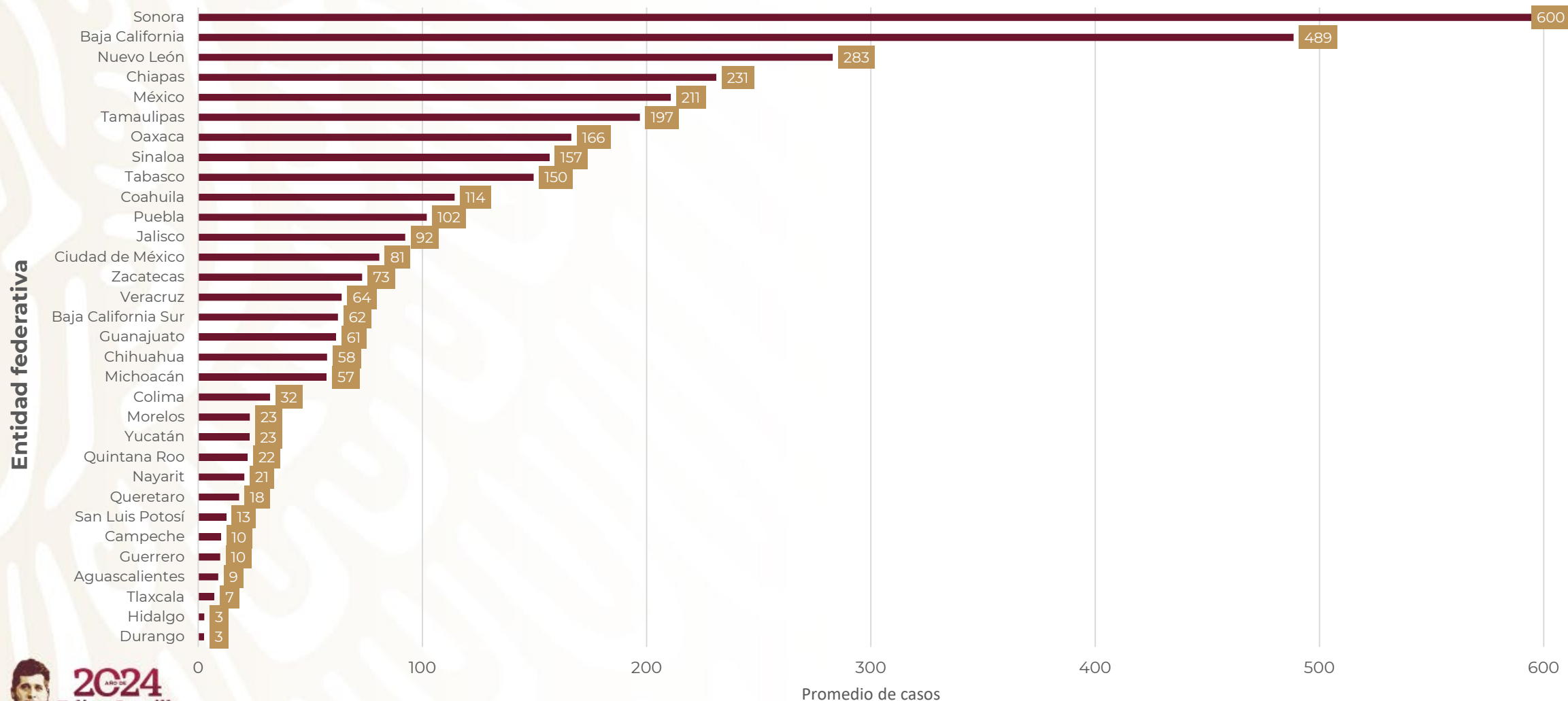
**Promedio mensual de casos = 286**



Fuente: CONAGUA / SMN Disponible en: <https://smn.conagua.gob.mx/tools/DATA/Climatolog%C3%ADa/Pron%C3%B3stico%20clim%C3%A1tico/Temperatura%20y%20Lluvia/TMAX/2022.pdf>  
 Sistema Único de Información para la Vigilancia Epidemiológica, efectos de calor y de la Luz, claves (CIE 10: T 67 y X 30)



## Promedio de casos por efectos de calor y luz, por entidad federativa, México 2014-2023.



Fuente: Sistema Único de Información para la Vigilancia Epidemiológica, efectos de calor y de la Luz, claves (CIE 10: T 67 y X 30)

# Defunciones por temperaturas naturales extremas en México 2023

**Cuadro comparativo de defunciones por temperaturas naturales extremas. Temporada de calor, México 2022\* y 2023**

Entidad	Golpe de Calor		Deshidratación		Quemadura		Total		Total	
	2023		2023		2023		2023		2022*	2023*
	Defun.	%	Defun.	%	Defun.	%	Defun.	%	Defun.	Defun.
Sonora	113	29%	4	14.29%	-	-	117	27.79%	7	117
Nuevo León	89	23%	13	46.43%	-	-	102	24.23%	-	102
Baja California	54	14%	-	-	-	-	54	12.83%	25	54
Tamaulipas	31	8%	1	3.57%	-	-	32	7.60%	1	32
Veracruz	31	8%	-	-	-	-	31	7.36%	-	31
Baja California Sur	8	2%	6	21.43%	-	-	14	3.33%	1	14
Quintana Roo	12	3%	1	3.57%	-	-	13	3.09%	1	13
Sinaloa	11	3%	-	-	-	-	11	2.61%	-	11
Coahuila	9	2%	-	-	-	-	9	2.14%	-	9
Oaxaca	6	2%	3	10.71%	-	-	9	2.14%	1	9
Tabasco	6	2%	-	-	-	-	6	1.43%	1	6
Yucatán	6	2%	-	-	-	-	6	1.43%	-	6
Michoacán	4	1%	-	-	-	-	4	0.95%	-	4
Nayarit	3	1%	-	-	-	-	3	0.71%	1	3
San Luis Potosí	3	1%	-	-	-	-	3	0.71%	-	3
Campeche	2	1%	-	-	-	-	2	0.48%	1	2
Chiapas	1	0%	-	-	-	-	1	0.24%	-	1
Chihuahua	1	0%	-	-	-	-	1	0.24%	2	1
Jalisco	1	0%	-	-	-	-	1	0.24%	-	1
Morelos	1	0%	-	-	-	-	1	0.24%	-	1
Zacatecas	1	0%	-	-	-	-	1	0.24%	-	1
Colima	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-
<b>Nacional</b>	<b>393</b>	<b>100%</b>	<b>28</b>	<b>100%</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>421</b>	<b>100%</b>	<b>42</b>	<b>421</b>



Fuente: Salud/DGE/SINAVE/Sistema de Vigilancia Epidemiológica de Daños a la Salud por Temperaturas Naturales Extremas, hasta la SE 40 (Fecha de corte: 9/10/2023).

\*Acumulado a la SE 40.

[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/862593/TNE\\_SE\\_40.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/862593/TNE_SE_40.pdf)

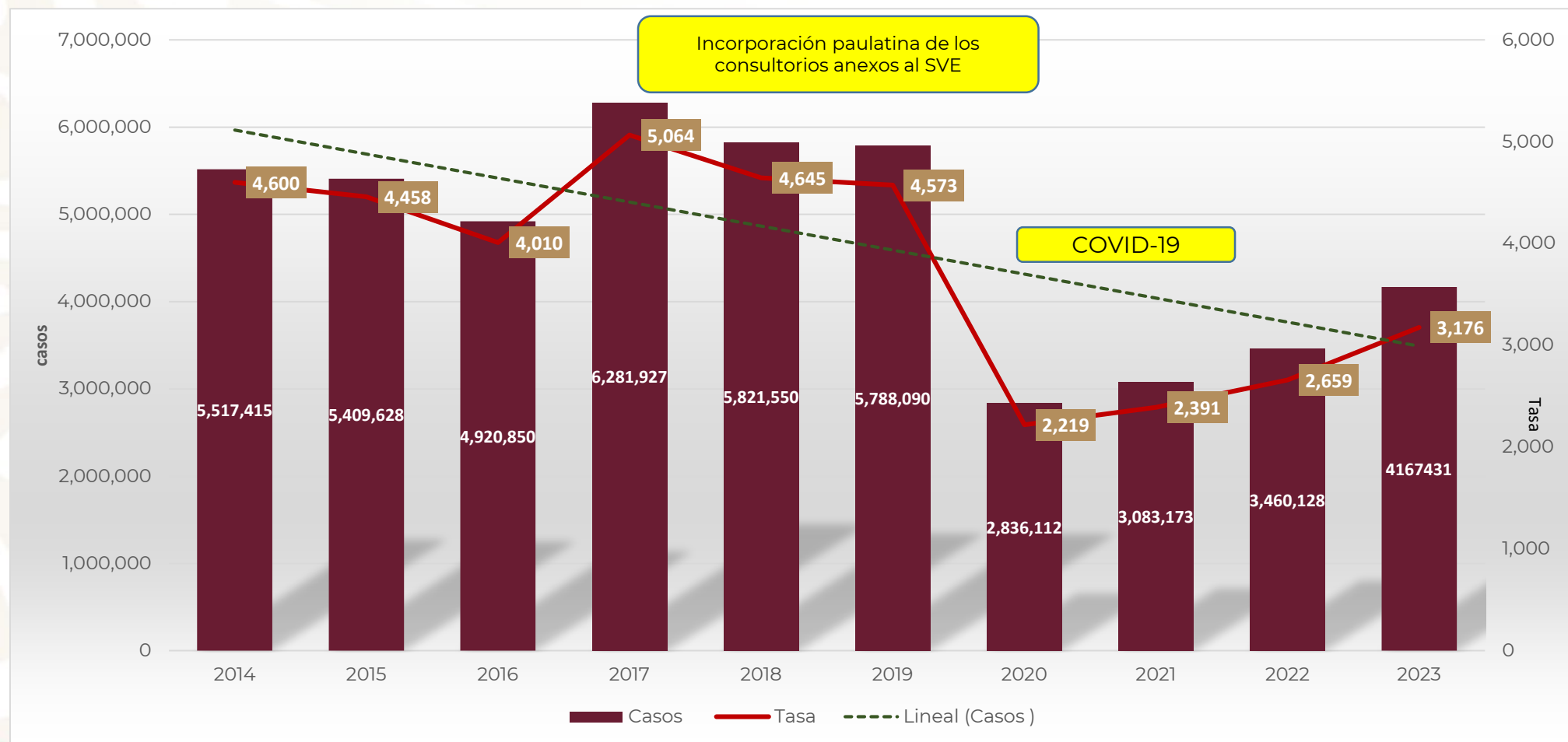


# Casos por entidad federativa, Temporada de calor en México, 2023

Entidad	Casos notificados acumulados a la semana SE 40 de 2023. Temporada de calor, México, 2023									
	Golpe de Calor		Deshidratación		Quemadura		Total			
	Casos	%	Casos	%	Casos	%	Casos	%	Casos	%
Nuevo León	582	24.12%	464	26.05%	56	50.00%	1102		1102	25.59%
Sonora	324	13.43%	492	27.62%	3	2.68%	819		819	19.02%
Tabasco	307	12.72%	108	6.06%	3	2.68%	418		418	9.71%
Sinaloa	62	2.57%	183	10.28%	-	-	245		245	5.69%
Veracruz	167	6.92%	35	1.97%	2	1.79%	204		204	4.74%
Baja California	103	4.27%	83	4.66%	1	0.89%	187		187	4.34%
Jalisco	87	3.61%	98	5.50%	1	0.89%	186		186	4.32%
Coahuila	136	5.64%	34	1.91%	-	-	170		170	3.95%
Tamaulipas	120	4.97%	43	2.41%	-	-	163		163	3.79%
Baja California Sur	111	4.60%	36	2.02%	1	0.89%	148		148	3.44%
Chihuahua	49	2.03%	64	3.59%	7	6.25%	120		120	2.79%
Yucatán	82	3.40%	20	1.12%	1	0.89%	103		103	2.39%
Quintana Roo	49	2.03%	13	0.73%	28	25.00%	90		90	2.09%
Nayarit	39	1.62%	25	1.40%	-	-	64		64	1.49%
Chiapas	37	1.53%	13	0.73%	1	0.89%	51		51	1.18%
Oaxaca	37	1.53%	9	0.51%	1	0.89%	47		47	1.09%
Campeche	8	0.33%	27	1.52%	-	-	35		35	0.81%
San Luis Potosí	13	0.54%	21	1.18%	-	-	34		34	0.79%
Aguascalientes	20	0.83%	-	-	-	-	20		20	0.46%
Guerrero	15	0.62%	-	-	-	-	15		15	0.35%
Hidalgo	11	0.46%	3	0.17%	1	0.89%	15		15	0.35%
Morelos	11	0.46%	3	0.17%	1	0.89%	15		15	0.35%
Michoacán	12	0.50%	2	0.11%	-	-	14		14	0.33%
Zacatecas	5	0.21%	4	0.22%	-	-	9		9	0.21%
Estado De México	6	0.25%	-	-	-	-	6		6	0.14%
Tlaxcala	2	0.08%	-	-	4	3.57%	6		6	0.14%
CDMX	5	0.21%	-	-	-	-	5		5	0.12%
Guanajuato	4	0.17%	1	0.06%	-	-	5		5	0.12%
Durango	4	0.17%	-	-	-	-	4		4	0.09%
Puebla	4	0.17%	-	-	-	-	4		4	0.09%
Querétaro	1	-	-	-	1	0.89%	2		2	0.05%
Nacional	2,413	100%	1,781	100%	112	100%	4,306		4,306	100%

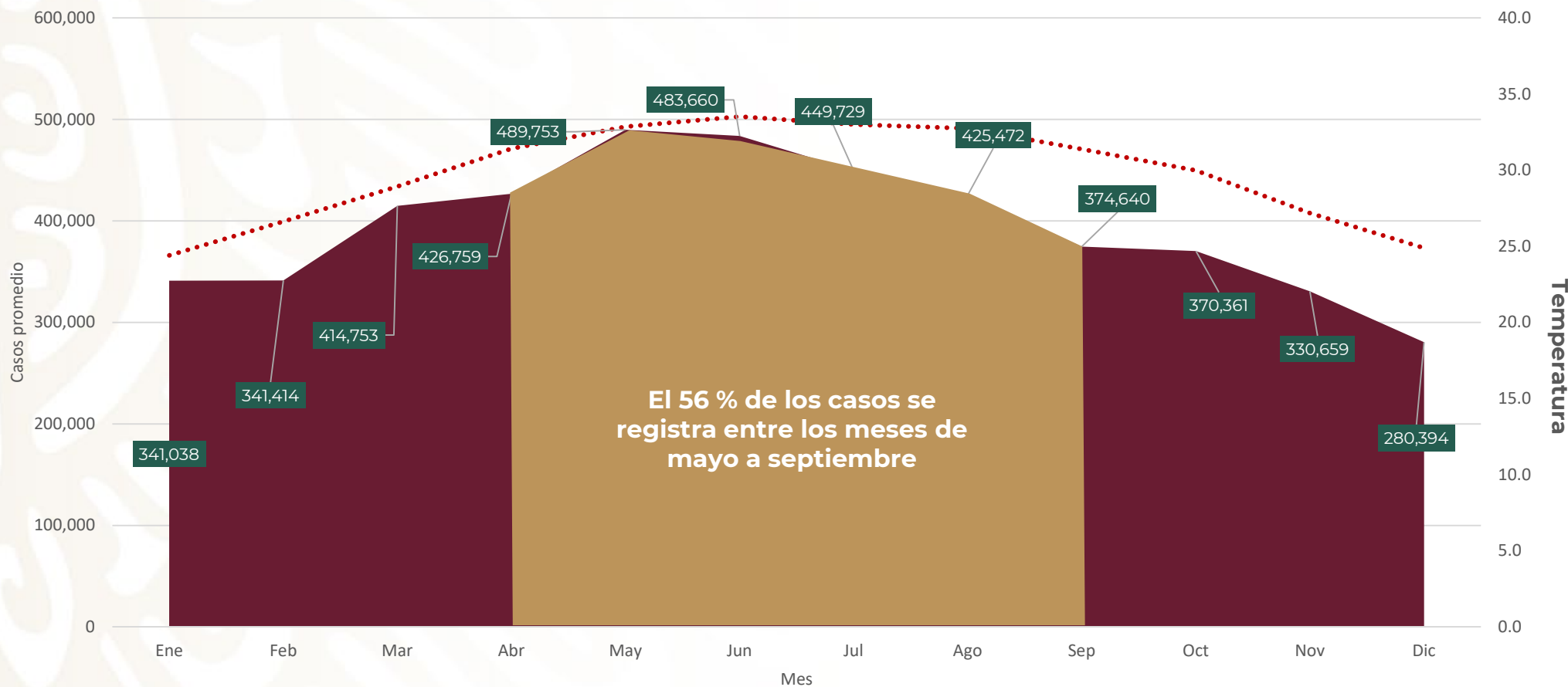


## Casos y tasa de enfermedad diarreica aguda México, 2014-2023.





# Promedio de casos al mes por enfermedad diarreica aguda, México 2014-2023.



**Promedio mensual de casos = 394,053**







**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

**CENAPRECE**  
CENTRO NACIONAL DE PROGRAMAS PREVENTIVOS  
Y CONTROL DE ENFERMEDADES



**SALUD**

SECRETARÍA DE SALUD

*“Acciones en Salud ante la  
Temporada de Calor”*



# Objetivo

**Incrementar las acciones de promoción de la salud, y de prevención y vigilancia de riesgos y daños a la salud durante la Temporada de Calor, 2024**

## Resultado esperado

**Reducir la morbilidad y mortalidad por enfermedades y daños a la salud relacionados con la temporada de calor (golpe de calor, agotamiento, quemaduras solares, enfermedades diarreicas agudas, etc.)**

## Áreas vinculadas

- **Vigilancia Epidemiológica**
- **Promoción de la Salud**
- **Comunicación Social**
- **Atención Médica**
- **Protección Contra Riesgos Sanitarios**
- **Prevención y Control de Enfermedades Diarreicas Agudas**
- **Laboratorios Estatales de Salud Pública**
- **Emergencias en Salud**

# Acciones generales

## -Prevención y control de EDA y cólera-



**Organizar y coordinar acciones de prevención y control de EDA en la población:**

- **Grupo Técnico Intersectorial para la Prevención de EDAs**
- **Comité Estatal para la Seguridad en Salud.**



**Mantener el monitoreo de *V. cholerae* en casos de diarrea para la detección oportuna de su circulación:**

- **Investigación de casos**
- **Acciones de prevención y control**
- **Verificar el perfil de resistencia antimicrobiana.**



**Mantener el monitoreo de *V. cholerae* en el medio ambiente (agua y alimentos):**

- **Identificar nichos ecológicos y reservorios**
- **Identificar persistencia y dinámicas de transmisión.**



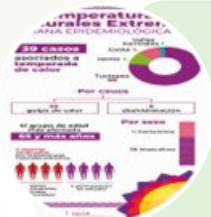
**Garantizar la vigilancia epidemiológica y notificación de casos de diarrea y probables de cólera, de acuerdo al manual específico.**

**Elaborar análisis mensual de la incidencia y mortalidad por EDA, para identificar áreas prioritarias y focalizar acciones de prevención y control, así como verificar la adecuada de la atención de casos.**



# Acciones generales

## -Daños por calor-



**Garantizar la notificación de casos y muertes ocasionadas por efectos de la altas temperaturas.**



**Monitoreo de las condiciones y pronósticos meteorológicos por altas temperaturas, alertamiento y toma oportuna de decisiones, priorizando y focalizando acciones preventivas en población vulnerable.**



**Capacitar al personal de salud para la prevención, detección, diagnóstico y tratamiento oportuno de casos de diarreas y afectaciones a la salud ocasionadas por altas temperaturas.**



**Incrementar las acciones de prevención y promoción de la salud relacionada con los efectos a la salud por altas temperaturas, diarreas y cólera.**

# Componentes de acción en Salud

## Organización y coordinación



## Vigilancia Epidemiológica y laboratorio



## Promoción de la Salud y comunicación de riesgos



## Atención Médica



## Protección contra Riesgos Sanitarios



# Organización y coordinación

- **Organizar, coordinar y dar seguimiento a las acciones para Temporada de Calor a través de:**
  - ✓ **Grupo Intersectorial de Prevención de Enfermedades Diarreicas Agudas**
  - ✓ **Comité Estatal para la Seguridad en Salud.**

**Vigilancia  
epidemiológica**

**Laboratorio**

**Atención médica**



**Comunicación  
social**

**Protección  
contra Riesgos  
Sanitarios**

**Promoción  
de la salud**

# Atención médica

- 1. Verificar el abasto de insumos en las unidades de salud para la atención de EDA y efectos por calor.**
- 2. Realizar capacitación sobre la atención a los daños por calor, EDA y cólera con énfasis en el primer nivel de atención.**
- 3. Difundir la información de Temporada de Calor a todos los niveles de atención.**





# Vigilancia epidemiológica y laboratorio



1. Realizar diagnóstico situacional sobre afectaciones por calor, EDA y cólera, bajo un enfoque de riesgo, para priorizar acciones de prevención y control.



2. Cumplir con los lineamientos de vigilancia epidemiológica de temperaturas naturales extremas (calor) y EDA.



3. Disponibilidad de insumos para la obtención y procesamiento de muestras humanos y ambientales para la detección de *Vibrio cholerae* y otras enterobacterias.

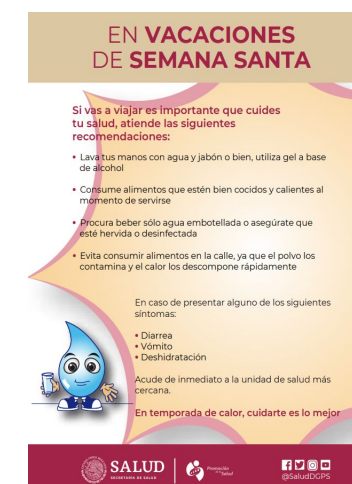
# Protección contra Riesgos Sanitarios

1. **Monitoreo de los niveles de cloro residual** en los sistemas formales de agua potable.
2. **Disponibilidad de insumos para el monitoreo** de *Vibrio cholerae* y otras enterobacterias en el ambiente (agua y alimentos).
3. **Vigilancia de la calidad del agua** en áreas recreativas (albercas y playas).
4. Verificar las **condiciones sanitarias en establecimientos** que manejan, preparan, sirven y conservan alimentos, sobre todo de pescados y mariscos. (Hoteles, restaurantes, mercados públicos, ambulantes, plantas purificadoras de agua y productoras de hielo).
5. **Capacitación** a prestadores de servicios fijos y ambulantes.
6. Continuar con la **vigilancia** sobre:
  - Marea Roja
  - Agua de Calidad Bacteriológica
  - Vigilancia de Moluscos Bivalvos
  - Playa Limpia



# Promoción de la salud y comunicación de riesgos

- **Definir los materiales y mensajes** de los riesgos y daños a la salud para diarreas, cólera y efectos por exposición solar.
- **Coordinar con el área de comunicación social**, la selección de los mensajes y materiales para su difusión en los diferentes medios y redes sociales.
- Diversificar las **acciones de promoción de la salud** con apego a los mensajes clave establecidos por el nivel federal.
- Elaborar y difundir la **campana preventiva** para la temporada de calor con base en los riesgos y daños esperados.
- Implementar las acciones preventivas a través del programa de municipios saludables, con énfasis en la cloración del agua y saneamiento básico.





# Comunicación de riesgos

- **Difusión a través de los diferentes medios de comunicación (Radio, prensa y TV) y redes sociales, de las medidas de prevención de riesgos y daños a la salud por:**
  - ✓ **Diarreas y cólera**
  - ✓ **Daños ocasionados por la exposición solar**





# Recomendaciones de prevención -diarreas y cólera-

- 1. Lavado de manos antes de comer y después de ir al baño o cambiar pañales.**
- 2. Consumir pescados y mariscos bien cocidos o fritos.**
- 3. Lavar con agua y jabón, desinfectar con cloro o plata coloidal, frutas y verduras que se consuman crudas.**
- 4. Consumir solo agua desinfectada (uso de cloro, plata coloidal o hervida).**
- 5. Consumir los alimentos inmediatamente después de su preparación, para evitar su descomposición.**



# Recomendaciones de prevención -daños por calor y exposición solar-

- **Ingiere más líquidos de los que acostumbras, no esperes hasta que estés sediento para beberlos.**
  - 1. Evita exponerte al sol durante las horas de mayor radiación (entre 11:00 y 15:00 hrs).**
  - 2. Elige las primeras horas del día para llevar a cabo las actividades al aire libre y las deportivas, así como ceremonias cívicas.**
  - 3. Viste ropa ligera, de colores claros y, utiliza sombrero o sombrilla para protegerte del sol.**



5. **Cubre las ventanas que reciben la luz del sol** colocando persianas, cortinas o periódicos, lo que ayuda a disminuir hasta en 80% el calor en el interior de la casa.
6. **NUNCA** permanezcas, ni permitas que otros permanezcan dentro de un vehículo bajo el sol, estacionado o cerrado por tiempos prolongados.
7. En caso de que tus labios y piel estén secos, solicita gratuitamente **VIDA SUERO ORAL** en cualquier unidad del Sector Salud.
8. No se auto medique, visite a su médico en la unidad de salud más cercana.





# Información de interés





# Paginas Web

1.- Ola de calor y salud OMS/OMS

<https://www.paho.org/es/campanas/olas-calor-salud>

2.- UNAM. Ola de Calor, cada vez mas fuerte en México.

<https://ciencia.unam.mx/leer/1018/las-olas-de-calor-cada-vez-mas-frecuentes-en-mexico>

3.- CENAPRED. Onda de Calor México

<https://www.gob.mx/cenapred/articulos/onda-de-calor-en-mexico>

4.- National Integrated Heat Health Information System. HEAT.gov.

<https://www.heat.gov/>

5.- CDC. ¡Manténgase Fresco cuando hace calor!

<https://www.cdc.gov/spanish/nceh/especiales/calorextremo/index.html>

6.- CDC. Información acerca del calor extremo.

[https://www.cdc.gov/es/disasters/extremeheat/heat\\_guide.html](https://www.cdc.gov/es/disasters/extremeheat/heat_guide.html)

7.- UNAM Instituto de ciencia de la atmosfera y cambio climático.

<https://www.atmosfera.unam.mx/>

8.-Servicio Meteorológico Nacional.

<https://smn.conagua.gob.mx/es/>

9.- CENAPRED. Esta temporada de Calor ¡Protégete!

<https://www.gob.mx/cenapred/articulos/protegete-del-calor>

## Documentos

1. OMS/OPS. (2021) Ola de Calor Guía para acciones basadas en salud. Washington D.C 2021
2. Urgate. C. (2019). [Impacto de las olas de calor en la salud](https://www.paho.org/sites/default/files/2021-06/2019-phe-impacto-olas-calor-ciro-ugarte.pdf). OPS. PDF <https://www.paho.org/sites/default/files/2021-06/2019-phe-impacto-olas-calor-ciro-ugarte.pdf>
3. OMS/OPS. (2019). Ola de Calor y Medidas a Tomar Revisión Preliminar. <file:///C:/Users/julip/OneDrive/Desktop/Temporada%20de%20Calor/3.-%20Ola%20de%20calor%20y%20medidas%20a%20tomar%20%202019.pdf>
4. Avial. I et al. (2016). Estrés térmico, salud y confort laboral. [file:///C:/Users/julip/Downloads/Folleto-estres-termico%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/julip/Downloads/Folleto-estres-termico%20(1).pdf)
5. CENAPRED. Onda de calor en México Infografía. <https://www.cenapred.unam.mx/es/Publicaciones/archivos/317-INFOGRAFAQUONDACONELCALOR.PDF>
6. CDC. Climate Change and Extreme Heat <https://www.cdc.gov/climateandhealth/pubs/extreme-heat-guidebook.pdf>
7. CDC. Enfermedades relacionadas con el calor. Infografía. [https://www.cdc.gov/es/disasters/extremeheat/pdf/heat\\_related\\_illness\\_es.pdf](https://www.cdc.gov/es/disasters/extremeheat/pdf/heat_related_illness_es.pdf)
8. Gasparrini. A. 2015. Mortality risk attributable to high and low ambient temperature: a multicountry observational study. Vol 386 July 25, 2015 Crossref DOI link: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(14\)62114-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(14)62114-0)
9. Bunker, A et al. 2014 Effects of Air Temperature on Climate-Sensitive Mortality and Morbidity Outcomes in the Elderly; a Systematic Review and Meta-analysis of Epidemiological Evidence EBioMedicine 6 (2016) 258–268
10. Choi. H. et al 2022 Effect modification of greenness on the association between heat and mortality: A multi-city multi-country study. EBioMedicine Vol 84,
11. Daalen K,M. et al (2020) The 2022 Europe report of the Lancet Countdown on health and climate change: towards a climate resilient future. Lancet Public Health 2022; 7: e942–65

## ¡Qué onda con el calor!

### Todos a hidratarse

### ¿Qué es?

La onda u ola de calor es un periodo de temperatura excesiva, casi siempre combinada con humedad, que se mantiene durante varios días consecutivos

Es más frecuente en las ciudades por la deforestación y la contaminación

### Características

Su duración es mayor de

# 3 días

Genera pérdida de agua por evaporación



Su ámbito es local



Sucede principalmente durante la tarde



En algunos sitios ha llegado a los 57 °C

### Temporadas de mayor impacto



### Protégete

Evita asolearte entre 11 am y 4 pm

Viste ropa suelta de colores claros y manga larga

No realices actividades físicas intensas bajo el sol

Toma agua simple aunque no tengas sed

Come alimentos frescos, frutas y verduras

Permanece en la sombra y en lugares frescos

Usa protector solar (mínimo F15)

Utiliza lentes de sol, gorra o sombrero

Evita consumir bebidas alcohólicas

### Efectos en la población

Insolación

Desmayos

Golpe de calor

Deshidratación

Enfermedades diarreicas agudas

Enfermedad es en la piel

No permanezcas en un vehículo con las ventanillas cerradas



La temperatura puede superar los 50 °C

### ¡Recuerda! Toma agua durante el día

### Las señales de golpe de calor son:



### Grupos en mayor riesgo

- Niñas y niños menores de cinco años
- Personas con enfermedades crónicas
- Trabajadoras y trabajadores agrícolas
- Adultos mayores
- Mascotas

Centro Nacional de Prevención de Desastres / Comisión Nacional del Agua / Secretaría de Salud



GOBIERNO DE MÉXICO

SEGURIDAD

SECRETARÍA DE SEGURIDAD Y PROTECCIÓN CIUDADANA



CNPC

COORDINACIÓN NACIONAL DE PROTECCIÓN CIVIL



CENAPRED

CENTRO NACIONAL DE PREVENCIÓN DE DESASTRES



[gob.mx/cenapred](http://gob.mx/cenapred)

[www.gob.mx/conagua](http://www.gob.mx/conagua)

[www.gob.mx/salud](http://www.gob.mx/salud)





**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

**CENAPRECE**

CENTRO NACIONAL DE PROGRAMAS PREVENTIVOS  
Y CONTROL DE ENFERMEDADES

# GRACIAS

---

*“Temporada de Calor 2024”*

