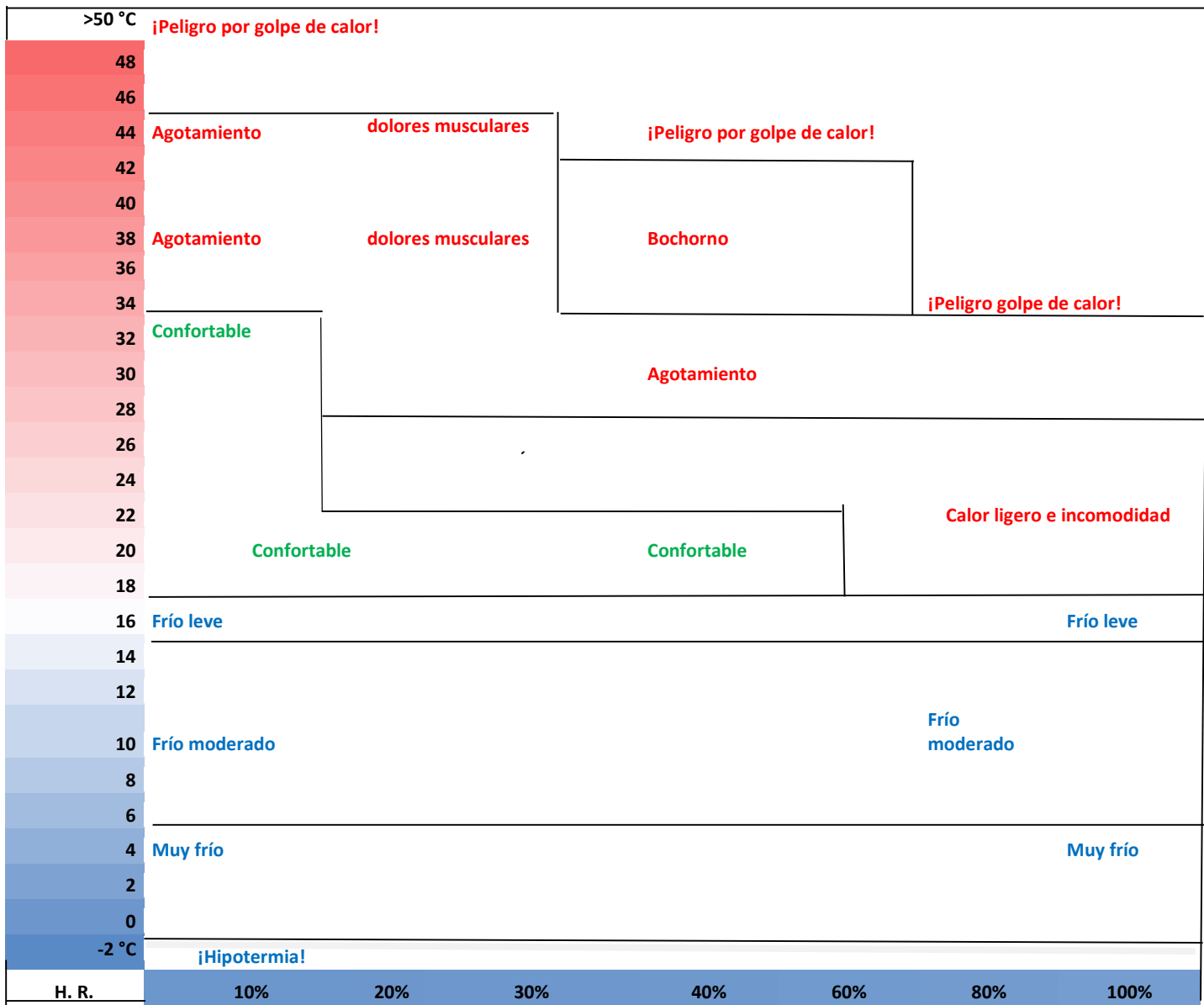


Boletín clima y salud para la Ciudad de México, mayo de 2017

SENSACIONES Y RIESGOS POR TEMPERATURA Y HUMEDAD RELATIVA, SEGÚN THOM.



ELABORÓ: JUAN CARLOS GÓMEZ ROJAS.

FUENTE: *PARA COMPRENDER EL CLIMA*. PUBLICACIONES CITEM, MÉXICO, 2002

En la Ciudad de México, durante el mes de mayo, la temperatura media es de 18.4 °C y la humedad relativa de 56% por lo que el índice de confort marca una sensación confortable, entre las horas del día de 8 am. a 13 pm. y 17 pm. a 21 pm. Hacia el amanecer la temperatura mínima andará por los 10.5 °C mientras que la humedad relativa por el 80% por lo que la sensación térmica será de frío moderado. Mientras que, hacia la tarde, entre las 13 y 17 horas, en que se presenta la temperatura máxima, que puede alcanzar los 30 °C con una humedad relativa del 30% de tal manera que la sensación térmica será de calor, incomodidad e incluso dolores musculares y agotamiento. Si a las condiciones meteorológicas le agregamos la contaminación atmosférica, resulta que mayo es un mes con riesgo para la salud, en cuanto a enfermedades en las vías respiratorias y el sistema cardiovascular, independientemente de que los índices de rayos ultravioletas son altos y nocivos.

A continuación, se reproduce un comunicado del IMSS respecto a las enfermedades gastrointestinales propias de la época de calor:

- Las bacterias y virus que entran al organismo ocasionan infecciones como gastroenteritis, salmonelosis, tifoidea, cólera y enfermedad por rotavirus.
- Los alimentos se deben consumir en el menor tiempo posible y evitar guardarlos por periodos prolongados en el refrigerador.

Consumir alimentos naturales, preparar sólo los que se comerán durante el día, así como mantenerlos en lugares frescos, son algunas medidas de prevención que recomienda el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) para evitar problemas gastrointestinales por la ingesta de víveres contaminados o echados a perder.

La doctora Teresa Salazar Cordero, jefa del Departamento Clínico de la Unidad de Medicina Familiar (UMF) número 45 del IMSS, informó que, ante la llegada de las temporadas de calor, primavera y verano, la carne, la leche, derivados de la misma, así como pescados y mariscos son alimentos que se deterioran con mayor facilidad, por lo que se debe evitar ingerirlos en la calle.

Indicó que los alimentos se deben consumir en el menor tiempo posible y evitar guardarlos por periodos prolongados dentro del refrigerador, ya que pueden producirse algunas toxinas por la degradación propia del alimento.



Fuente: <https://www.spoots.com/gastroenteritis-en-bebes-ninos-y-adultos>

Es necesario tomar medidas precautorias en el consumo de víveres, tanto en casa como en la calle, ya que, a través de éstos, las bacterias, virus y parásitos ingresan al organismo y ocasionan infecciones como gastroenteritis, salmonelosis, tifoidea, cólera y enfermedad por rotavirus.

Salazar Cordero apuntó que estas enfermedades se manifiestan con fiebre, dolor estomacal o abdominal, náuseas, vómito, diarrea, estreñimiento y deshidratación. Por ello, señaló que, ante la presencia de algunos de estos síntomas, es importante acudir a su Unidad de Medicina Familiar correspondiente para recibir diagnóstico y tratamiento oportunos.



Fuente: <http://yucatan.com.mx/mexico/breves-de-la-republica/mercado-la-nueva-viga-mas-grande-america-latina>

La Dra. Salazar Cordero, Jefa del Departamento Clínico de la UMF número 45 afirmó que hasta 90 por ciento de los pacientes que acuden a consulta presentan

un cuadro de enfermedades gastrointestinales, derivadas del consumo de alimentos y agua contaminados.

Por ello la importancia de revisar, observar, oler los víveres que se van a ingerir, en casa o en la calle, para saber si se encuentran en buen estado, además de evitar consumir alimentos crudos.

En las unidades de Medicina Familiar del Seguro Social, destacó, se otorgan tratamientos con base en medicamentos, electrolitos orales (suero), así como indicaciones dietéticas e higiénicas que deben llevar a cabo en casa durante y después del padecimiento, comentó.

Fuente: <http://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/201603/038>

Elaboro: Lic. Rafael Salceda López

Supervisó: Dr. Juan Carlos Gómez Rojas.