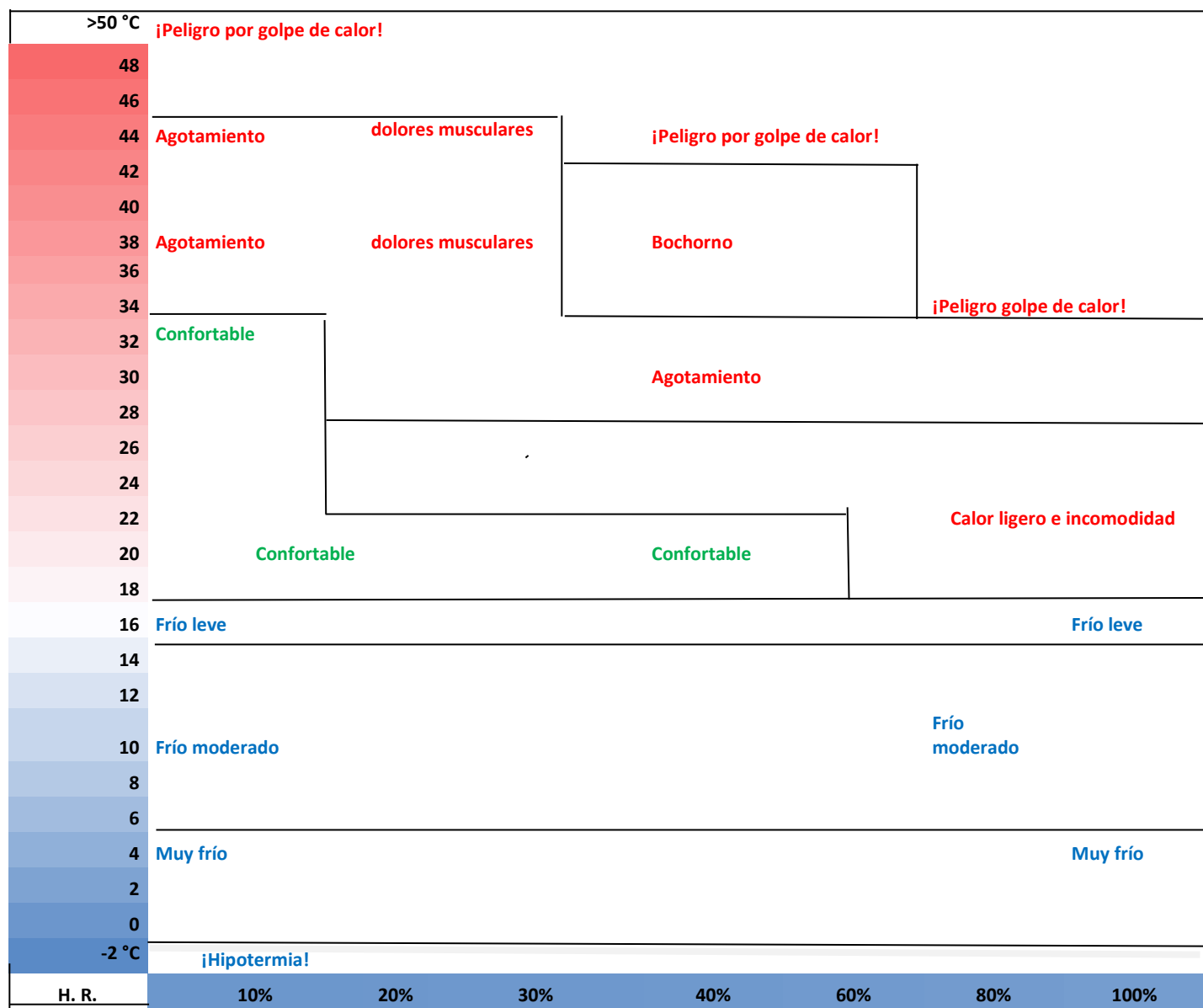


Boletín clima y salud para la Ciudad de México, abril de 2017

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 el Sur de la Ciudad de México durante el mes de abril la temperatura media es de 17.7 °C y la humedad relativa de 51% por lo que el índice de confort marca una sensación confortable.

Hacia el amanecer la temperatura media es de 8.8 °C mientras que la humedad relativa es de 67% por lo que la sensación térmica será de frío moderado.

Mientras que hacia la tarde, entre las 13 y 16 horas la temperatura máxima promedio es 26.4 °C y la humedad relativa bajar a 35% de tal manera que la sensación térmica será de calor ligero e incomodidad; sin embargo, pueden presentarse temperaturas por arriba de los 30 °C que provoquen dolores musculares y agotamiento físico.

En casos extremos, y en adultos mayores y niños, o bien en personas delicadas de salud pueden presentarse golpes de calor, sobre todo si están expuestos al Sol o en lugares cerrados con mala ventilación.



En abril suben las temperaturas, por lo que es necesario hidratarse a lo largo del día

Fuente:https://www.google.com.mx/search?q=calor+ciudad+de+mexico&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiFgKDRy4vUAhWn5lQKHSjYC6YQ_AUIBigB&biw=1600&bih=789#tbn=isch&q=altas+temperaturas+en+mexico&imgcr=_G9a0V9vEi_q_M:

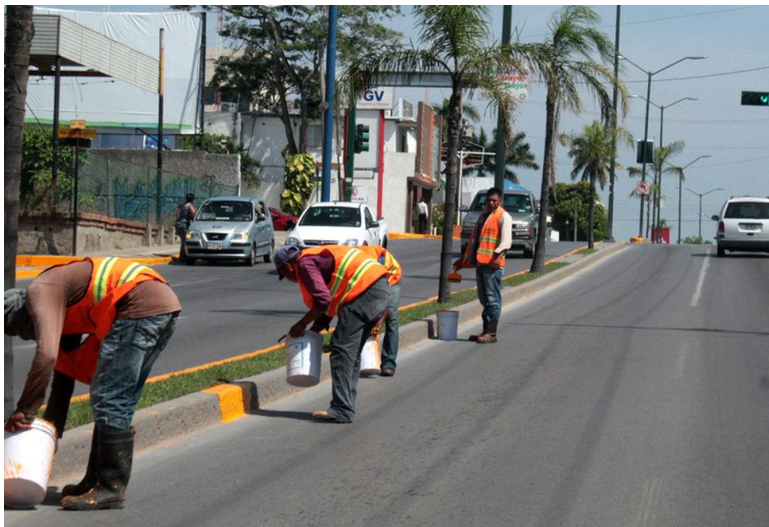
La temperatura corporal puede subir hasta 39 a 41 grados en menos de 20 minutos; en caso de presentar salpullido o irritación, deben acudir a Urgencias de su clínica.

Según el IMSS (<http://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/201704/107>), con el golpe de calor los síntomas que se presentan son: piel enrojecida, caliente y seca, pulso rápido y fuerte, dolor de cabeza, mareo, náuseas, confusión mental, pérdida del

conocimiento y convulsiones. El golpe de calor se presenta cuando el organismo, enfermo o no, alcanza temperaturas de 39 a 41 grados, provocando que las personas expuestas no puedan controlar el calor normal de su cuerpo y pierdan la capacidad de sudar.

José Luis Galicia Cruz, pediatra del Hospital General Regional “Doctor Carlos Mc Gregor Sánchez Navarro”, señala que los adultos mayores y los niños son más propensos a sufrirlo, ya que al no tener capacidad para sudar, tampoco eliminan la temperatura excesiva del cuerpo. La función principal de la sudoración, subrayó, es regular la temperatura del organismo.

Recomendó a la población en general tomar medidas de prevención tales como: utilizar sombrero o gorra, ropa de algodón de colores claros y de preferencia con manga larga; tomar líquidos en abundancia, particularmente agua simple, y no permanecer por tiempos prolongados en lugares cerrados, con poca ventilación ni en aglomeraciones.



Las personas expuestas a los rayos solares están más expuestas a un posible golpe de calor, al igual que problemas con los rayos ultravioletas.

Fuente de foto:

https://www.google.com.mx/search?q=calor+ciudad+de+mexico&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiFgKDRy4vUAhWn5lQKHSjYC6YQ_AUIBigB&biw=1600&bih=789#tbn=isch&q=golpe+de+calor+en+la+ciudad+de+mexico&imgc=3idlBtlq07Cd-M:

Asimismo, sugirió que en caso de realizar actividades físicas, se lleven a cabo hasta las 9:00 horas y después de las 16:00 horas, e ingerir suficientes líquidos.



En la Ciudad de México el ejercicio físico debe realizarse a ciertas horas, preferentemente hacia el amanecer o el anochecer, pues hacia mediodía la temperatura, la contaminación y los rayos ultravioleta son un riesgo para la salud.

Fuente de foto:

https://www.google.com.mx/search?q=calor+ciudad+de+mexico&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiFgKDRy4vUAhWn5lQKHSjYC6YQ_AUIBigB&biw=1600&bih=789#tbn=isch&q=atletismo+unam&imgsrc=RFh4DyiYxobTSM :

Galicia Cruz señaló que al viajar en automóvil, es importante mantener los vidrios abajo y por ningún motivo, dejar dentro del vehículo a menores de edad ni a personas de la tercera edad, porque son más vulnerables a presentar problemas por el exceso de calor.

El especialista indicó que en caso de presentar salpullido, irritación, principalmente en cuello, axilas, pliegues de piernas y brazos, o enrojecimiento de la cara, deben acudir a los servicios de Urgencias de sus Unidades de Medicina Familiar para recibir tratamiento oportuno y adecuado.

Por otra parte, también la exposición a los rayos ultravioletas, particularmente entre las 12 y las 17 horas pueden causar cáncer de piel y cataratas en los ojos, entre otros daños a la salud humana según lo señala la Organización Mundial de la Salud, es por ello que ha establecido niveles de categorías según el riesgo, las cuales se indican en el siguiente cuadro:

ÍNDICE ULTRAVIOLETA Y PROTECCIÓN NECESARIA

>11	¡NECESITA PROTECCIÓN EXTRA!
10	¡Son imprescindibles camisa o blusa de manga larga, crema de protección solar, sombrero e incluso lentes oscuros!
9	¡Busque la sombra!
8	¡Evite salir durante las horas centrales del día
7	
6	NECESITA PROTECCIÓN
5	Manténgase a la sombra durante las
4	horas centrales del día
3	
2	NO NECESITA PROTECCIÓN
1	Puede permanecer en el exterior sin riesgo

Elaboró: Juan Carlos Gómez Rojas.

Fuente: Organización Mundial de la Salud *et. al.* ([AW552_Global Solar UV Book_ESP - World Health Organization](#))

Elaboró: Lic. Rafael Salceda López

Email: rsharlock@hotmail.com

Revisó: Juan Carlos Gómez Rojas.