**PIDEN AUTORIDADES DE BJ SEGUIR RECOMENDACIONES EN TEMPORADA DE CALOR**

**Cancún, Q. R., a 15 de agosto de 2025.-** En esta temporada de calor, las autoridades del Ayuntamiento de Benito Juárez, a través de las direcciones generales de Salud y Protección Civil exhortan a las y los ciudadanos a seguir las recomendaciones para cuidar el bienestar de todas y todos, ya que el golpe de calor puede afectar gravemente la salud.

Para ello, el director general de Salud, Héctor González Rodríguez, informó que es muy importante que todos estén atentos a las señales, destacando que la hidratación es una de las principales acciones para prevenirlo, por lo que se debe de tomar agua frecuentemente, aunque no se tenga sed; evitar bebidas azucaradas, alcohólicas o con cafeína, ya que favorecen la deshidratación.

Por otra parte, dijo que la protección solar es muy importante, por lo que se debe de usar bloqueador solar (FPS 30 o más) cada 2 a 3 horas, incluso si está nublado; usar un sombrero, gafas de sol y ropa ligera de colores claros y evita la exposición solar directa entre las 11:00 y 16:00 horas; evitar hacer ejercicio o actividades intensas al aire libre en las horas más calurosas; atender síntomas de golpe de calor como mareo, sudor excesivo o nulo, dolor de cabeza, piel roja o caliente, náuseas y refréscate frecuentemente con baños de agua fría, uso de abanicos o estancias con ventilación.

También indicó que se tienen que cuidar la alimentación para evitar enfermedades gastrointestinales, por lo que hay que evitar dejar alimentos fuera del refrigerador por mucho tiempo; lavar frutas y verduras; no consumir mariscos o comida de dudosa procedencia en la calle para evitar riesgo de intoxicación alimentaria.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*