**EMITE GOBIERNO DE BJ RECOMENDACIONES PARA PREVENIR GOLPES DE CALOR**

**Cancún, Q. R., a 07 de mayo de 2025.-** Ante el pronóstico de altas temperaturas causadas por una onda de calor que afecta a Quintana Roo, las direcciones de Protección Civil y Salud Municipal de Benito Juárez, exhortan a la ciudadanía extremar precauciones para evitar golpes de calor.

De acuerdo con información de Protección Civil, las temperaturas máximas podrían alcanzar entre los 34°C y 36°C, con cielo despejado a parcialmente nublado, por lo que se invita a la ciudadanía mantenerse hidratados, usar ropa clara y fresca, protegerse del sol y cuidar a sus mascotas.

Al respecto, el director general de Salud Municipal, Héctor González Rodríguez, recomendó a la población evitar la exposición prolongada a los rayos solares y utilizar bloqueador solar; evitar la actividad física en horas cálidas entre 11:00 y 15:00 horas; así como utilizar sombrillas, sombreros, gorras y anteojos para protegerse del sol.

Además de utilizar ropa ligera y de colores claros, con el fin de evitar el incremento de la temperatura corporal, ingerir muchos líquidos preferentemente agua y suero oral; evitar las bebidas con cafeína, alcohol y muy azucaradas, así como no manejar en horas con mucho calor y no dejar a niñas y niños esperando dentro del automóvil.

González Rodríguez indicó que los daños que puede provocar en la salud el calor son: dolor de cabeza; piel caliente, seca y enrojecida; confusión mental; aumento de temperatura corporal; ampollas; cansancio; sed; náusea y vómito; espasmos musculares; pérdida de conciencia; entre otros.

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