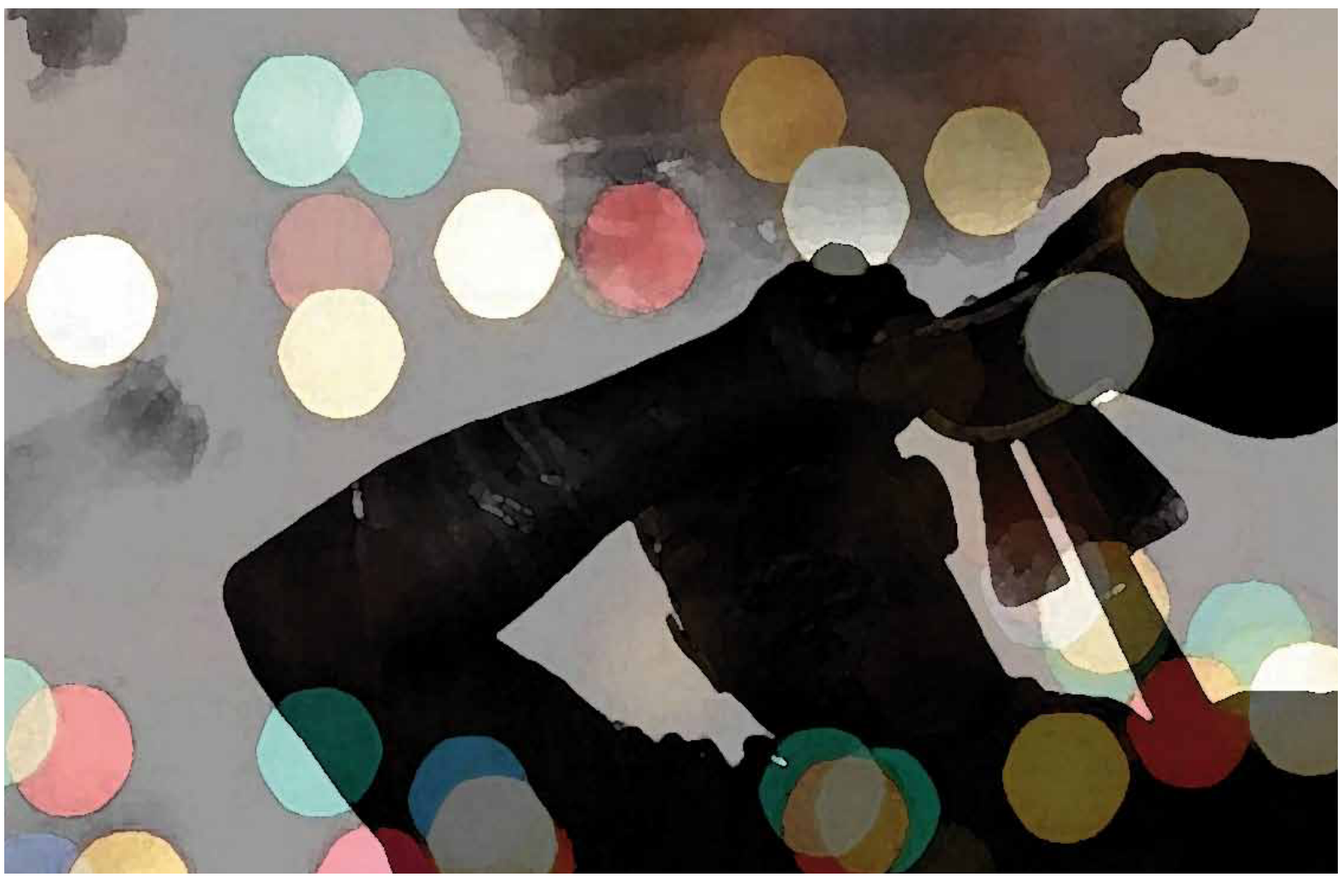
En DÍAS CALUROSOS, tome MUCHA AGUA para NO DESHIDRATARSE

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

La deshidratación ocurre cuando el cuerpo pierde agua y algunas sustancias impotantes para el funcionamiento del organismo. Nuestro cuerpo contiene 70% de agua que se pierde a través del sudor, la orina, la respiración y también del vómito y la diarrea. De no ser tratada a tiempo puede ocasionar la muerte.



Síntomas:

- Palidez de la piel.
- Irritabilidad.
- Boca y lengua secas; saliva espesa.
- Calambres musculares.
- Agotamiento.
- Llanto sin lágrimas.
- Ojos hundidos.
- Signo de lienzo húmedo (al pellizcar la piel ésta no vuelve a su posición original).

Medidas preventivas:

- Tome abundantes líquidos como agua simple y jugos naturales.
- Evite exponerse al sol por periodos prolongados en horario de 11:00 a 15:00 hrs.
- Si realiza actividad física por más de una hora, consuma abundantes líquidos o bebidas para deportistas.

¿Qué hacer en caso de presentar deshidratación?

- En caso de presentar cualquiera de los síntomas anteriores, acuda inmediatamente a su unidad de salud más cercana.
- No tome bebidas con cafeína, alcohol o con mucha azúcar.
- Tome **Vida Suero Oral** para evitar complicaciones, son gratuitos y los puede obtener en la unidad de salud más cercana a su domicilio.