

**DERIVADO DE LAS OLAS DE CALOR QUE SE ESTÁN VIVIENDO,  
LA BRIGADA DE PROTECCIÓN CIVIL DEL CECYT 11, RECOMIENDA  
A LA COMUNIDAD, LAS SIGUIENTES ACCIONES PREVENTIVAS:**

- 1.- Bebe suficiente agua durante todo el día y complementa con bebidas con electrolitos, especialmente en climas cálidos y durante la actividad física. Evita las bebidas azucaradas y con cafeína, ya que pueden contribuir a la deshidratación.
- 2.- Busca áreas sombreadas para protegerte del sol directo. Limita la exposición al sol, especialmente durante las horas pico de calor, como al mediodía.
- 3.- Opta por ropa ligera, de colores claros y de tejidos transpirables. Usa sombreros de a la ancha y gafas de sol para proteger tu cabeza y ojos del sol.
- 4.- Reduce la intensidad de tus actividades físicas durante los días calurosos. Si realizas ejercicio al aire libre, elige horarios más frescos, como la mañana temprano o la tarde.
- 5.- Aplica generosamente protector solar de amplio espectro con un factor de protección solar (FPS) adecuado. Reaplica cada dos horas y después de nadar o sudar.
- 6.- Presta atención a los grupos vulnerables: Los niños pequeños, los adultos mayores y las personas con problemas de salud son más susceptibles al golpe de calor. Asegúrate de que estén bien hidratados y protegidos del calor.
- 7.- Conoce los síntomas de golpe de calor:
  - Mareos, dolor de cabeza, náuseas, piel enrojecida y caliente, pulso rápido, falta de sudoración y desorientación.
  - Si experimentas estos síntomas, busca un lugar fresco y busca ayuda médica de inmediato.



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



Instituto Politécnico Nacional  
"La Técnica al Servicio de la Patria"

Centro de Estudios Científicos y Tecnológicos  
"Wilfrido Massieu"



[cecyt11.ipn.mx](http://cecyt11.ipn.mx)