



UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL
BOLETIN DE PRENSA 011/2026

Villahermosa, Tabasco, a 09 de Marzo de 2026

Exhorta Salud a tabasqueños a reforzar medidas preventivas ante inicio de la Temporada de Calor

- **Esta temporada que abarca de marzo a septiembre, se caracteriza por registrar días con temperaturas superiores a los 40 grados centígrados en la mayor parte del Estado.**
- **Se debe evitar la exposición prolongada al sol, principalmente entre las 10:00 y las 16:00 horas; consumir abundantes líquidos, aunque no se tenga sed para mantenerse hidratados.**
- **Los niños, adultos mayores, personas que viven con enfermedades crónicas, trabajadores del campo, construcción, vendedores ambulantes y pescadores es la población más vulnerable a las altas temperaturas.**

Ante el inicio de la Temporada de Calor que comprende los meses de marzo a septiembre, donde se registran temperaturas que superan los 40 grados centígrados y con ello el riesgo de enfermedades asociadas a estas condiciones como la deshidratación, insolación, golpe de calor, quemaduras solares y enfermedades diarreicas agudas, la Secretaría de Salud exhortó a la población tabasqueña a reforzar las medidas preventivas para prevenir estos padecimientos.

La dependencia estatal explicó, que las altas temperaturas, la humedad y la fuerte exposición solar, son factores ambientales que se mantienen presentes a lo largo del año, por lo que es prioritario que las y los tabasqueños apliquen las siguientes medidas preventivas para proteger la salud principalmente de niñas, niños, adultos mayores personas que viven con enfermedades crónicas, trabajadores del campo, construcción, vendedores ambulantes y pescadores son los mas vulnerables.

Para evitar el calor extremo se recomienda: evitar la exposición prolongada a los rayos del sol, principalmente entre las 10:00 y las 16:00 horas, que es el periodo de mayor radiación solar, usar ropa fresca de colores claros, además de sombreros y sombrillas, emplear protector solar con factor superior al 30 y consumir abundantes líquidos principalmente agua natural.

También es muy importante mantenerse en lugares frescos y ventilados, tener una buena higiene en la preparación de los alimentos; lavar muy bien las frutas y verduras, freír o cocer muy bien los alimentos, sobre todo carnes, pescados y



UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL
BOLETIN DE PRENSA 011/2026

mariscos; además de mantenerlos refrigerados para evitar su descomposición. Lavarse muy bien las manos, antes de comer y después de ir al baño.

La Secretaría de Salud recomienda además el consumo de alimentos y bebidas en la vía pública, pues en muchas ocasiones no se cuidan adecuadamente las medidas de higiene tanto en la preparación, conservación y comercialización.

En caso de presentar piel seca y caliente, sudoración excesiva, náuseas, diarreas, pulso rápido, mareos, confusión, dolor de cabeza y pérdida del conocimiento, se debe evitar la automedicación y acudir de inmediato a su Centro de Salud o Unidad Médica más cercana.

---oo0oo---

